

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	<b>4</b> CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 24,3 HC.: 80,2 LIP.: 22,1	<b>5</b> ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	<b>6</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 721 PROT.: 37,2 HC.: 90,2 LIP.: 21,8	<b>7</b> PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
<b>10</b> LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 24,5 HC.: 93,3 LIP.: 29,2	<b>11</b> PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	<b>12</b> MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	<b>13</b> ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 745 PROT.: 44,3 HC.: 62,9 LIP.: 32,2	<b>14</b> ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
<b>17</b> PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	<b>18</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 28,7 HC.: 85,4 LIP.: 28,8	<b>19</b> ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	<b>20</b> ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE CAPRICHOS DE CALAMAR EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 775 PROT.: 25,6 HC.: 87,3 LIP.: 34,1	<b>21</b> PANINI DE JAMÓN Y QUESO CORDON BLEU DE POLLO ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 826 PROT.: 26,9 HC.: 85,9 LIP.: 40,2
<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres     	Verduras cocinadas u hortalizas crudas   
Verduras   	Arroz,pasta o patatas   
Carne  	Pescados o huevo   
Pescado   	Carne magra o huevo   
Huevo 	Pescado o carne   
Fruta  	Lácteo o fruta    
Lácteo   	Fruta  

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b>  ARROZ TRES DELICIAS  LOMO AL AJILLO  ENSALADA DE MANZANA  FRUTA   KCAL.: 763 PROT.: 34,3  HC.: 93,2 LIP.: 27,2</p>	<p><b>4</b>  CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  TORTILLA DE PAPAS  ENSALADA DE MAÍZ  FRUTA   KCAL.: 667 PROT.: 24,3  HC.: 80,2 LIP.: 22,1</p>	<p><b>5</b>  ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN ALÉRGICOS AL GLUTEN Y AL HUEVO  FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO  ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO  FRUTA   KCAL.: 819 PROT.: 33,7  HC.: 87,8 LIP.: 35,2</p>	<p><b>6</b>  SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO  RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO  YOGUR NATURAL   KCAL.: 723 PROT.: 34  HC.: 93,7 LIP.: 22,1</p>	<p><b>7</b>  PURÉ DE CALABACÍN  BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN  PAPAS A CUADROS  FRUTA   KCAL.: 703 PROT.: 36,1  HC.: 79,2 LIP.: 24</p>
<p><b>10</b>  LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS  CROQUETAS JAMÓN ALÉRGIAS  TOMATE ALINADO  FRUTA   KCAL.: 792 PROT.: 27,4  HC.: 105 LIP.: 24,9</p>	<p><b>11</b>  PURÉ DE PUERROS  BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA  PAPAS FRITAS  FRUTA   KCAL.: 700 PROT.: 18,1  HC.: 64,4 LIP.: 39,2</p>	<p><b>12</b>  MACARRONES AL AJILLO  APTOPS PARA ALERGIAS  MERLUZA AL HORNO CON TOMATE  VERDURAS SALTEADAS  FRUTA   KCAL.: 645 PROT.: 23,6  HC.: 96,4 LIP.: 16</p>	<p><b>13</b>  ENSALADA DE GARBANZOS  POLLO ASADO  ENSALADA DE ZANAHORIA  YOGUR NATURAL   KCAL.: 745 PROT.: 44,3  HC.: 62,9 LIP.: 32,2</p>	<p><b>14</b>  ARROZ CON VERDURITAS  HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN  ENSALADA MIXTA  FRUTA   KCAL.: 754 PROT.: 24,7  HC.: 100 LIP.: 25,9</p>
<p><b>17</b>  PURÉ DE CALABAZA  LOMO DE CERDO A LA GALLEGA  PAPAS AL VAPOR  FRUTA   KCAL.: 631 PROT.: 28,4  HC.: 72,9 LIP.: 22,5</p>	<p><b>18</b>  LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL  TORTILLA DE PAPAS  ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA   KCAL.: 751 PROT.: 28,7  HC.: 85,4 LIP.: 28,8</p>	<p><b>19</b>  ARROZ CALDOSO DE PESCADO  FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  FRUTA   KCAL.: 799 PROT.: 41,5  HC.: 91,4 LIP.: 28,1</p>	<p><b>20</b>  ESPIRALES CON TOMATE (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS)  MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO  ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  YOGUR NATURAL   KCAL.: 748 PROT.: 31,4  HC.: 85,2 LIP.: 29,8</p>	<p><b>21</b>  PANINI ESPECIAL ALÉRGIAS  ESCALOPE DE POLLO  ENSALADA DE MANZANA  HELADO   KCAL.: 783 PROT.: 36,5  HC.: 80,9 LIP.: 33,3</p>
<p><b>24</b>  </p>	<p><b>25</b>  </p>	<p><b>26</b>  </p>	<p><b>27</b>  </p>	<p><b>28</b>  </p>

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta (sin gluten) ,patatas o... 	Verduras cocinadas u hortalizas crudas 
Verduras 	Arroz,pasta(sin gluten) o patatas 
Carne 	Pescados o huevo 
Pescado 	Carne magra o huevo 
Huevo 	Pescado o carne 
Fruta 	Lácteo o fruta 
Lácteo 	Fruta 

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b>  ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS  LOMO AL AJILLO  ENSALADA DE MANZANA  FRUTA  KCAL.: 744 PROT.: 32,2  HC.: 93,8 LIP.: 25,7</p>	<p><b>4</b>  CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  ENSALADA DE MAÍZ  FRUTA  KCAL.: 671 PROT.: 41,1  HC.: 66,2 LIP.: 21,9</p>	<p><b>5</b>  ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN ALÉRGICOS AL GLUTEN Y AL HUEVO  FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO  FRUTA  KCAL.: 819 PROT.: 33,7  HC.: 87,8 LIP.: 35,2</p>	<p><b>6</b>  SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS APTO ALERGIAS  RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO  YOGUR NATURAL  KCAL.: 723 PROT.: 34  HC.: 93,7 LIP.: 22,1</p>	<p><b>7</b>  PURÉ DE CALABACÍN  BACALAO ANDALUZA  PAPAS A CUADROS  FRUTA  KCAL.: 703 PROT.: 36,4  HC.: 80,1 LIP.: 23,7</p>
<p><b>10</b>  LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS  CROQUETAS JAMÓN ALÉRGIAS  TOMATE ALINADO  FRUTA  KCAL.: 792 PROT.: 27,4  HC.: 105 LIP.: 24,9</p>	<p><b>11</b>  PURÉ DE PUERROS  BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA  PAPAS FRITAS  FRUTA  KCAL.: 700 PROT.: 18,1  HC.: 64,4 LIP.: 39,2</p>	<p><b>12</b>  MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO  MERLUZA AL HORNO CON TOMATE  VERDURAS SALTEADAS  FRUTA  KCAL.: 635 PROT.: 27,2  HC.: 89,2 LIP.: 16</p>	<p><b>13</b>  ENSALADA DE GARBANZOS SIN HUEVO  POLLO ASADO  ENSALADA DE ZANAHORIA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 739 PROT.: 42,1  HC.: 63,4 LIP.: 32,1</p>	<p><b>14</b>  ARROZ CON VERDURITAS  FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  ENSALADA MIXTA  FRUTA  KCAL.: 768 PROT.: 33,6  HC.: 94,3 LIP.: 26,3</p>
<p><b>17</b>  PURÉ DE CALABAZA  LOMO DE CERDO A LA GALLEGA  PAPAS AL VAPOR  FRUTA  KCAL.: 631 PROT.: 28,4  HC.: 72,9 LIP.: 22,5</p>	<p><b>18</b>  LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL  FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA  KCAL.: 755 PROT.: 45,5  HC.: 71,4 LIP.: 28,6</p>	<p><b>19</b>  ARROZ CALDOSO DE PESCADO  FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  ENSALADA DE TOMATE Y QUESO  FRUTA  KCAL.: 799 PROT.: 41,5  HC.: 91,4 LIP.: 28,1</p>	<p><b>20</b>  ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE  MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO  ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 748 PROT.: 31,4  HC.: 85,2 LIP.: 29,8</p>	<p><b>21</b>  PANINI ESPECIAL ALÉRGIAS  ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGENOS  ENSALADA DE MANZANA  HELADO  KCAL.: 783 PROT.: 36,5  HC.: 80,9 LIP.: 33,3</p>
<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o carne magra
Pescado	Carne magra o pescado
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 32,2 HC.: 99,8 LIP.: 25,7	<b>4</b> PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 567 PROT.: 13,1 HC.: 73,1 LIP.: 21,7	<b>5</b> ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	<b>6</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 721 PROT.: 37,2 HC.: 90,2 LIP.: 21,8	<b>7</b> PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
<b>10</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALÉRGIAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 857 PROT.: 22,6 HC.: 126 LIP.: 27,3	<b>11</b> PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	<b>12</b> MACARRONES AL AJILLO APTOS PARA ALERGIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	<b>13</b> SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 635 PROT.: 34,9 HC.: 66,3 LIP.: 24,2	<b>14</b> ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
<b>17</b> PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGIA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	<b>18</b> MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 21,1 HC.: 87,3 LIP.: 27,6	<b>19</b> ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	<b>20</b> ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 748 PROT.: 31,4 HC.: 85,2 LIP.: 29,8	<b>21</b> PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA KCAL.: 783 PROT.: 36,5 HC.: 80,9 LIP.: 33,3
<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas 	Verduras cocinadas u hortalizas crudas 
Verduras 	Arroz,pasta o patatas 
Carne 	Pescados o huevo 
Pescado 	Carne magra o huevo 
Huevo 	Pescado o carne 
Fruta 	Lácteo o fruta 
Lácteo 	Fruta 

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	<b>4</b> CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 24,3 HC.: 80,2 LIP.: 22,1	<b>5</b> ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	<b>6</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 721 PROT.: 37,2 HC.: 90,2 LIP.: 21,8	<b>7</b> PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 647 PROT.: 31,1 HC.: 65,7 LIP.: 26,4
<b>10</b> LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 105 LIP.: 24,9	<b>11</b> PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	<b>12</b> MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO LOMO ADOBADO VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 794 PROT.: 26,9 HC.: 85,7 LIP.: 35	<b>13</b> ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 745 PROT.: 44,3 HC.: 62,9 LIP.: 32,2	<b>14</b> ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS CON TOMATE Y JAMÓN - ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 750 PROT.: 23,1 HC.: 99 LIP.: 26,8
<b>17</b> PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGIA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	<b>18</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 28,7 HC.: 85,4 LIP.: 28,8	<b>19</b> ARROZ CALDOSO DE CARNE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 822 PROT.: 41,1 HC.: 91,1 LIP.: 30,9	ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE ESCALOPE DE CERDO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 797 PROT.: 34,6 HC.: 76,9 LIP.: 37,6	<b>20</b> PANINI DE JAMÓN Y QUESO CORDON BLEU DE POLLO ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 826 PROT.: 26,9 HC.: 85,9 LIP.: 40,2
<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres    	Verduras cocinadas u hortalizas crudas   
Verduras   	Arroz,pasta o patatas   
Carne  	Carne o huevo   
Huevo 	Carne 
Fruta  	Lácteo o fruta    
Lácteo   	Fruta 

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	<b>4</b> CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 24,3 HC.: 80,2 LIP.: 22,1	<b>5</b> ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	<b>6</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR DE SOJA KCAL.: 707 PROT.: 37,5 HC.: 86,2 LIP.: 20,9	<b>7</b> PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
<b>10</b> LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 105 LIP.: 24,9	<b>11</b> PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	<b>12</b> MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	<b>13</b> ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA KCAL.: 752 PROT.: 44,7 HC.: 59,5 LIP.: 33,3	<b>14</b> ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
<b>17</b> PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	<b>18</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 28,7 HC.: 85,4 LIP.: 28,8	<b>19</b> ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 786 PROT.: 38,9 HC.: 91 LIP.: 27,7	<b>20</b> ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR DE SOJA KCAL.: 759 PROT.: 36,6 HC.: 79,1 LIP.: 30,6	<b>21</b> PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 48,6 HC.: 77,5 LIP.: 22,9
<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Fruta

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	<b>4</b> CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 24,3 HC.: 80,2 LIP.: 22,1	<b>5</b> ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	<b>6</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 721 PROT.: 37,2 HC.: 90,2 LIP.: 21,8	<b>7</b> PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
<b>10</b> LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 105 LIP.: 24,9	<b>11</b> PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	<b>12</b> MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	<b>13</b> ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 745 PROT.: 44,3 HC.: 62,9 LIP.: 32,2	<b>14</b> ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
<b>17</b> PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	<b>18</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 28,7 HC.: 85,4 LIP.: 28,8	<b>19</b> ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	<b>20</b> ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 748 PROT.: 31,4 HC.: 85,2 LIP.: 29,8	<b>21</b> PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 783 PROT.: 36,5 HC.: 80,9 LIP.: 33,3
<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA  KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	<b>4</b> CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA  KCAL.: 618 PROT.: 27,4 HC.: 66,6 LIP.: 21,9	<b>5</b> ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA  KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	<b>6</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL DESNATADO  KCAL.: 701 PROT.: 37,6 HC.: 91,2 LIP.: 18,9	<b>7</b> PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS AL VAPOR FRUTA  KCAL.: 642 PROT.: 37,3 HC.: 86,1 LIP.: 13,8
<b>10</b> LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA  KCAL.: 630 PROT.: 39,4 HC.: 68,5 LIP.: 24,9	<b>11</b> PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS AL VAPOR FRUTA  KCAL.: 639 PROT.: 19 HC.: 70,4 LIP.: 29,3	<b>12</b> MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA  KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	<b>13</b> ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL DESNATADO  KCAL.: 746 PROT.: 44,8 HC.: 64,5 LIP.: 31,3	<b>14</b> ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA  KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
<b>17</b> PURÉ DE CALABAZA LACÓN A LA GALLEGAA PAPAS AL VAPOR FRUTA  KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	<b>18</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA  KCAL.: 733 PROT.: 30,8 HC.: 74,4 LIP.: 28,2	<b>19</b> ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA  KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	<b>20</b> ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL DESNATADO  KCAL.: 580 PROT.: 25,5 HC.: 77 LIP.: 17,5	<b>21</b> PANINI DE JAMÓN Y QUESO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA  KCAL.: 673 PROT.: 33,2 HC.: 67,5 LIP.: 28,5
<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres 	Verduras cocinadas u hortalizas crudas 
Verduras 	Arroz,pasta o patatas 
Carne 	Pescados o huevo 
Pescado 	Carne magra o huevo 
Huevo 	Pescado o carne 
Fruta 	Lácteo desnatado o fruta 
Lácteo desnatado 	Fruta 

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.