

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	4 ROPA VIEJA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 35,1 HC.: 71,4 LIP.: 33,6	5 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	6 PIZZA DE JAMÓN Y QUESO RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 869 PROT.: 47,2 HC.: 92,5 LIP.: 33,4	7 PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
10 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 24,5 HC.: 93,3 LIP.: 29,2	11 PURÉ DE PUERROS PICATOSTES BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 895 PROT.: 29,8 HC.: 93 LIP.: 44,7	12 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	13 PAPAS GRATINADAS CON QUESO Y BACON POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 789 PROT.: 42,7 HC.: 59,8 LIP.: 40,5	14 ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
17 PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	18 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CHORIZO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 868 PROT.: 36,9 HC.: 78,1 LIP.: 41,8	19 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	20 ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE CAPRICHOS DE CALAMAR EMPAÑADILLAS DE ATÚN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 775 PROT.: 25,6 HC.: 87,3 LIP.: 34,1	21 PANINI DE JAMÓN Y QUESO CORDON BLEU DE POLLO ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 826 PROT.: 26,9 HC.: 85,9 LIP.: 40,2
24 	25 	26 	27 	28

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.