

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BACALAO CON TOMATE ESPIRALES DE COLORES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 43,8 HC.: 91,9 LIP.: 19,3</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 24,4 HC.: 86,9 LIP.: 22,5</p>
<p><b>5</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 580 PROT.: 32,1 HC.: 52,8 LIP.: 24,1</p>	<p><b>6</b></p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 796 PROT.: 39,9 HC.: 62,8 LIP.: 37</p>	<p><b>7</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 642 PROT.: 28,8 HC.: 81,1 LIP.: 20,2</p>	<p><b>8</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6</p>	<p><b>9</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 35,3 HC.: 102 LIP.: 15,3</p>
<p><b>12</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 792 PROT.: 22,8 HC.: 74,8 LIP.: 41,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 35,4 HC.: 86 LIP.: 20,8</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>TILAPIA EN SALSA DE PUERROS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 38,2 HC.: 65,3 LIP.: 24</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>LOMO DE SAJONIA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 33,9 HC.: 85,1 LIP.: 20,6</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28</p>
<p><b>19</b></p> <p>SOPA ECOLÓGICA INTEGRAL DE PICADILLO</p> <p>SAN JACOBO PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 781 PROT.: 33,6 HC.: 82,3 LIP.: 33,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 38,7 HC.: 72,1 LIP.: 27,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 653 PROT.: 36 HC.: 82,6 LIP.: 16,8</p>	<p><b>22</b></p> 	<p><b>23</b></p> 
<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO ADOBADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 23,1 HC.: 66,3 LIP.: 41,1</p>	<p><b>27</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 28,9 HC.: 96,8 LIP.: 29,1</p>	<p><b>28</b></p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>BACALAO AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 46,1 HC.: 96,2 LIP.: 20,8</p>	<p><b>29</b></p> <p>TALLARINES CON JAMÓN</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 891 PROT.: 53 HC.: 84,7 LIP.: 36,2</p>	

## 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>1</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BACALAO CON TOMATE PASTA ESPECIAL SALTEADA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 43,8 HC.: 91,9 LIP.: 19,3</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 24,4 HC.: 86,9 LIP.: 22,5</p>
<p><b>5</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 580 PROT.: 32,1 HC.: 52,8 LIP.: 24,1</p>	<p><b>6</b></p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 796 PROT.: 39,9 HC.: 62,8 LIP.: 37</p>	<p><b>7</b></p> <p>FIDEUA SIN ALÉRGENOS DE VERDURA</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 642 PROT.: 28,8 HC.: 81,1 LIP.: 20,2</p>	<p><b>8</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6</p>	<p><b>9</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 35,3 HC.: 102 LIP.: 15,3</p>
<p><b>12</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 792 PROT.: 22,8 HC.: 74,8 LIP.: 41,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 35,4 HC.: 86 LIP.: 20,8</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>TILAPIA EN SALSA DE PUERROS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 38,2 HC.: 65,3 LIP.: 24</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>LOMO DE SAJONIA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 33,9 HC.: 85,1 LIP.: 20,6</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28</p>
<p><b>19</b></p> <p>SOPA ECOLÓGICA INTEGRAL DE PICADILLO</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 30,3 HC.: 80,7 LIP.: 35,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 38,7 HC.: 72,1 LIP.: 27,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 653 PROT.: 36 HC.: 82,6 LIP.: 16,8</p>	<p><b>22</b></p> 	<p><b>23</b></p> 
<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO ADOBADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 23,1 HC.: 66,3 LIP.: 41,1</p>	<p><b>27</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 28,9 HC.: 96,8 LIP.: 29,1</p>	<p><b>28</b></p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>BACALAO AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 46,1 HC.: 96,2 LIP.: 20,8</p>	<p><b>29</b></p> <p>TALLARINES CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</p> <p>FILETE DE POLLO EMPANADO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 887 PROT.: 49,3 HC.: 97,5 LIP.: 31,8</p>	

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas 	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>1</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BACALAO CON TOMATE PASTA ESPECIAL SALTEADA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 43,8 HC.: 91,9 LIP.: 19,3</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 742 PROT.: 50,3 HC.: 73,6 LIP.: 23,1</p>
<p><b>5</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 580 PROT.: 32,1 HC.: 52,8 LIP.: 24,1</p>	<p><b>6</b></p> <p>FABADA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 857 PROT.: 49,8 HC.: 62,1 LIP.: 39,5</p>	<p><b>7</b></p> <p>FIDEUA SIN ALÉRGENOS DE VERDURA</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 642 PROT.: 28,8 HC.: 81,1 LIP.: 20,2</p>	<p><b>8</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6</p>	<p><b>9</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 35,3 HC.: 102 LIP.: 15,3</p>
<p><b>12</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 792 PROT.: 22,8 HC.: 74,8 LIP.: 41,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE SIN ALÉRGENOS</p> <p>BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 35,4 HC.: 86 LIP.: 20,8</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>TILAPIA EN SALSA DE PUERROS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 38,2 HC.: 65,3 LIP.: 24</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>LOMO DE SAJONIA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 33,9 HC.: 85,1 LIP.: 20,6</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 765 PROT.: 42,8 HC.: 70,7 LIP.: 30,7</p>
<p><b>19</b></p> <p>SOPA ECOLÓGICA INTEGRAL DE PICADILLO</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 30,3 HC.: 80,7 LIP.: 35,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 38,7 HC.: 72,1 LIP.: 27,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 653 PROT.: 36 HC.: 82,6 LIP.: 16,8</p>	<p><b>22</b></p> 	<p><b>23</b></p> 
<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO ADOBADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 23,1 HC.: 66,3 LIP.: 41,1</p>	<p><b>27</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 810 PROT.: 45,7 HC.: 82,8 LIP.: 28,9</p>	<p><b>28</b></p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>BACALAO AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 46,1 HC.: 96,2 LIP.: 20,8</p>	<p><b>29</b></p> <p>TALLARINES CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</p> <p>FILETE DE POLLO EMPANADO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 851 PROT.: 45,7 HC.: 96,7 LIP.: 29,6</p>	

## 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

			<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BACALAO CON TOMATE ESPIRALES DE COLORES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 43,8 HC.: 91,9 LIP.: 19,3</p>	<p><b>2</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE SIN ALÉRGENOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 703 PROT.: 13,1 HC.: 106 LIP.: 22,4</p>
<p><b>5</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 514 PROT.: 25,5 HC.: 60,8 LIP.: 16,6</p>	<p><b>6</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 36,5 HC.: 60,9 LIP.: 30,8</p>	<p><b>7</b></p> <p>FIDEUA SIN ALÉRGENOS DE VERDURA</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 642 PROT.: 28,8 HC.: 81,1 LIP.: 20,2</p>	<p><b>8</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 39 HC.: 76,6 LIP.: 23</p>	<p><b>9</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 35,3 HC.: 102 LIP.: 15,3</p>
<p><b>12</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 792 PROT.: 22,8 HC.: 74,8 LIP.: 41,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE SIN ALÉRGENOS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 767 PROT.: 32,5 HC.: 93,4 LIP.: 27,3</p>	<p><b>14</b></p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>TILAPIA EN SALSA DE PUERROS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 691 PROT.: 33,3 HC.: 67,9 LIP.: 29,1</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>LOMO DE SAJONIA ZANAHORIAS SALTEADAS CON MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 663 PROT.: 33,5 HC.: 84,6 LIP.: 20,4</p>	<p><b>16</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 566 PROT.: 12,7 HC.: 73,9 LIP.: 21,4</p>
<p><b>19</b></p> <p>SOPA ECOLÓGICA INTEGRAL DE PICADILLO</p> <p>FILETE DE CERDO EMPANADO SIN ALÉRGENOS</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 30,3 HC.: 80,7 LIP.: 35,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 691 PROT.: 28,5 HC.: 87,4 LIP.: 23,7</p>	<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 653 PROT.: 36 HC.: 82,6 LIP.: 16,8</p>	<p><b>22</b></p> 	<p><b>23</b></p> 
<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO ADOBADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 23,1 HC.: 66,3 LIP.: 41,1</p>	<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 28,9 HC.: 96,8 LIP.: 29,1</p>	<p><b>28</b></p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>BACALAO AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 46,1 HC.: 96,2 LIP.: 20,8</p>	<p><b>29</b></p> <p>TALLARINES CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 850 PROT.: 45,2 HC.: 86,8 LIP.: 34,3</p>	

## 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

			<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ESPIRALES DE COLORES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 679 PROT.: 38,5 HC.: 77,5 LIP.: 22</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 24,4 HC.: 86,9 LIP.: 22,5</p>
<p><b>5</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MORCILLO ESTOFADO</p> <p>PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 580 PROT.: 32,1 HC.: 52,8 LIP.: 24,1</p>	<p><b>6</b></p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 796 PROT.: 39,9 HC.: 62,8 LIP.: 37</p>	<p><b>7</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO ARGAL</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 601 PROT.: 19,4 HC.: 83,1 LIP.: 19,9</p>	<p><b>8</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6</p>	<p><b>9</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 666 PROT.: 28,8 HC.: 87,7 LIP.: 20,9</p>
<p><b>12</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 792 PROT.: 22,8 HC.: 74,8 LIP.: 41,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 35,4 HC.: 86 LIP.: 20,8</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 39,1 HC.: 63,2 LIP.: 24,7</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>LOMO DE SAJONIA</p> <p>ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 35,5 HC.: 84,5 LIP.: 23,1</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28</p>
<p><b>19</b></p> <p>SOPA ECOLÓGICA INTEGRAL DE PICADILLO</p> <p>FILETE DE CERDO EMPANADO SIN ALÉRGENOS</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 30,3 HC.: 80,7 LIP.: 35,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 38,7 HC.: 72,1 LIP.: 27,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 34,4 HC.: 75,6 LIP.: 26,2</p>	<p><b>22</b></p> 	<p><b>23</b></p> 
<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 23,1 HC.: 66,3 LIP.: 41,1</p>	<p><b>27</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 28,9 HC.: 96,8 LIP.: 29,1</p>	<p><b>28</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 41 HC.: 91,2 LIP.: 25,2</p>	<p><b>29</b></p> <p>TALLARINES CON JAMÓN</p> <p>ESCALOPE DE POLLO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 891 PROT.: 53 HC.: 84,7 LIP.: 36,2</p>	

## 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

			<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BACALAO CON TOMATE ESPIRALES DE COLORES</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 44,1 HC.: 87,9 LIP.: 18,4</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 24,4 HC.: 86,9 LIP.: 22,5</p>
<p><b>5</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 580 PROT.: 32,1 HC.: 52,8 LIP.: 24,1</p>	<p><b>6</b></p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 37,3 HC.: 62,4 LIP.: 36,6</p>	<p><b>7</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 642 PROT.: 28,8 HC.: 81,1 LIP.: 20,2</p>	<p><b>8</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 45,5 HC.: 85,9 LIP.: 23,7</p>	<p><b>9</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 35,3 HC.: 102 LIP.: 15,3</p>
<p><b>12</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 792 PROT.: 22,8 HC.: 74,8 LIP.: 41,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 35,4 HC.: 86 LIP.: 20,8</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>TILAPIA EN SALSA DE PUERROS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 38,2 HC.: 65,3 LIP.: 24</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>LOMO DE SAJONIA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 34,2 HC.: 81,1 LIP.: 19,7</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28</p>
<p><b>19</b></p> <p>SOPA ECOLÓGICA INTEGRAL DE PICADILLO</p> <p>FILETE DE CERDO EMPANADO SIN ALÉRGENOS PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 30,3 HC.: 80,7 LIP.: 35,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 38,7 HC.: 72,1 LIP.: 27,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 653 PROT.: 36 HC.: 82,6 LIP.: 16,8</p>	<p><b>22</b></p> 	<p><b>23</b></p> 
<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO ADOBADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 23,1 HC.: 66,3 LIP.: 41,1</p>	<p><b>27</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 28,9 HC.: 96,8 LIP.: 29,1</p>	<p><b>28</b></p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>BACALAO AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 46,1 HC.: 96,2 LIP.: 20,8</p>	<p><b>29</b></p> <p>TALLARINES CON JAMÓN</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 827 PROT.: 49,1 HC.: 75,6 LIP.: 33,4</p>	

## 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

			<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BACALAO CON TOMATE ESPIRALES DE COLORES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 43,8 HC.: 91,9 LIP.: 19,3</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 24,4 HC.: 86,9 LIP.: 22,5</p>
<p><b>5</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 580 PROT.: 32,1 HC.: 52,8 LIP.: 24,1</p>	<p><b>6</b></p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 796 PROT.: 39,9 HC.: 62,8 LIP.: 37</p>	<p><b>7</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 642 PROT.: 28,8 HC.: 81,1 LIP.: 20,2</p>	<p><b>8</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6</p>	<p><b>9</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 35,3 HC.: 102 LIP.: 15,3</p>
<p><b>12</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 792 PROT.: 22,8 HC.: 74,8 LIP.: 41,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 35,4 HC.: 86 LIP.: 20,8</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>TILAPIA EN SALSA DE PUERROS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 38,2 HC.: 65,3 LIP.: 24</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>LOMO DE SAJONIA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 33,9 HC.: 85,1 LIP.: 20,6</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28</p>
<p><b>19</b></p> <p>SOPA ECOLÓGICA INTEGRAL DE PICADILLO</p> <p>SAN JACOBO PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 781 PROT.: 33,6 HC.: 82,3 LIP.: 33,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 38,7 HC.: 72,1 LIP.: 27,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 653 PROT.: 36 HC.: 82,6 LIP.: 16,8</p>	<p><b>22</b></p> 	<p><b>23</b></p> 
<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO ADOBADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 23,1 HC.: 66,3 LIP.: 41,1</p>	<p><b>27</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 28,9 HC.: 96,8 LIP.: 29,1</p>	<p><b>28</b></p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>BACALAO AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 46,1 HC.: 96,2 LIP.: 20,8</p>	<p><b>29</b></p> <p>TALLARINES CON JAMÓN</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 891 PROT.: 53 HC.: 84,7 LIP.: 36,2</p>	

## 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>1</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BACALAO CON TOMATE ESPIRALES DE COLORES</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 44,2 HC.: 92,9 LIP.: 16,4</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 641 PROT.: 27,5 HC.: 73,3 LIP.: 22,3</p>
<p><b>5</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 580 PROT.: 32,1 HC.: 52,8 LIP.: 24,1</p>	<p><b>6</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 613 PROT.: 28,7 HC.: 57,5 LIP.: 24,6</p>	<p><b>7</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 642 PROT.: 28,8 HC.: 81,1 LIP.: 20,2</p>	<p><b>8</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO DIETA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 39,9 HC.: 89,1 LIP.: 13,8</p>	<p><b>9</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO AL HORNO BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 649 PROT.: 35,1 HC.: 92,7 LIP.: 13,6</p>
<p><b>12</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 23,2 HC.: 78,3 LIP.: 31,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 35,4 HC.: 86 LIP.: 20,8</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>TILAPIA EN SALSA DE PUERROS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 38,2 HC.: 65,3 LIP.: 24</p>	<p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>LOMO DE SAJONIA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 651 PROT.: 34,3 HC.: 86,1 LIP.: 17,7</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28</p>
<p><b>19</b></p> <p>SOPA ECOLÓGICA INTEGRAL DE PICADILLO</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 652 PROT.: 35,8 HC.: 65,5 LIP.: 25,6</p>	<p><b>20</b></p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 38,7 HC.: 72,1 LIP.: 27,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 653 PROT.: 36 HC.: 82,6 LIP.: 16,8</p>	<p><b>22</b></p> 	<p><b>23</b></p> 
<p><b>26</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO ADOBADO PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 694 PROT.: 24 HC.: 72,3 LIP.: 31,2</p>	<p><b>27</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 32 HC.: 83,2 LIP.: 28,9</p>	<p><b>28</b></p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>BACALAO AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 46,1 HC.: 96,2 LIP.: 20,8</p>	<p><b>29</b></p> <p>TALLARINES CON JAMÓN</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 695 PROT.: 37,5 HC.: 75,4 LIP.: 25,1</p>	

## 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.