

MENU SIN LECHE NOVIEMBRE/19

04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones con tomate frito y pollo	Sopa de puchero con garbanzos y arroz	Arroz tres delicias (guisantes,zanahorias,maiz, sin pavo)	Crema de calabaza con picatostes	Lentejas riojanas (patatas,zanahorias)
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Huevo duro)	Salmon horno en salsa verde	Tortilla francesa horno	Lomo cerdo al horno (ajo,oregano)	Caella horno en aceite oliva
Pan Blanco y Fruta	Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)	Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)	Patatas al oregano cocidas	Tomate aliñado
	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Gelatina
E 581 P 13,83 L 21,49 AGS 3,11 SAL 2,67 AZ 7,60 HC 64,89	E 607 P 15,30 L 31,85 AGS 3,30 SAL 1,61 AZ 6,36 HC 52,85	E 600 P 10,49 L 29,64 AGS 3,92 SAL 1,89 AZ 9,94 HC 59,87	E 592 P 14,91 L 32,42 AGS 3,32 SAL 2,55 AZ 6,27 HC 54,11	E 608 P 15,53 L 30,77 AGS 2,65 SAL 2,01 AZ 22,40 HC 53,70
CENA: PATATA+ PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR SOJA	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR SOJA	CENA: ARROZ + CARNE+ FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cazuela de patatas con ternera	Lentejas estofadas con arroz (pimiento,zanahorias)	Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano)	Crema de zanahorias	Cazuela de fideos con cazón (pimiento,guisantes)
Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,huevo duro)	Tortilla francesa horno	Bacalao horno a las finas hierbas	Abondigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo)	Tortilla patata y cebolla horno
Pan Blanco y Fruta	Ensalada de maiz con tomate	Judias verdes saltadas	Arroz salteado al ajillo	Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas
	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Gelatina
E 586 P 13,85 L 21,49 AGS 3,11 SAL 2,67 AZ 7,60 HC 64,89	E 586 P 14,01 L 32,44 AGS 4,06 SAL 1,74 AZ 8,62 HC 53,54	E 586 P 16,55 L 25,17 AGS 2,28 SAL 3,90 AZ 5,04 HC 58,28	E 611 P 11,33 L 26,41 AGS 2,21 SAL 2,01 AZ 11,37 HC 62,26	E 590 P 12,68 L 34,38 AGS 3,17 SAL 2,64 AZ 24,37 HC 52,94
CENA: VERDURA+ PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGUR SOJA	CENA: ENSALADA + HUEVO+ FRUTA	CENA: ENSALADA+ PESCADO + YOGUR SOJA	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones boloñesa (tomate,ternera)	Arroz caldoso (pimiento,judias verdes)	Potaje de garbanzos y espinacas	Crema de calabacin	Alubias estofadas (pimiento,zanahorias)
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Huevo)	Atun guisado en salsa tomate	Tortilla francesa horno	Hamburguesa pollo	Ensalada de Pollo (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz, pollo cocido)
Pan Blanco y Fruta	Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)	Tomate aliñado	Patatas a lo pobre	Pan Blanco y Gelatina
	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	
E 615 P 13,86 L 28,44 AGS 3,26 SAL 1,38 AZ 8,40 HC 57,70	E 598 P 15,69 L 30,98 AGS 3,11 SAL 1,80 AZ 10,78 HC 53,34	E 593 P 12,26 L 34,85 AGS 4,19 SAL 1,61 AZ 6,86 HC 52,89	E 609 P 13,90 L 32,97 AGS 4,01 SAL 2,55 AZ 8,28 HC 53,13	E 581 P 12,81 L 30,96 AGS 2,19 SAL 1,68 AZ 23,76 HC 56,23
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR SOJA	CENA: VERDURA + CARNE+ FRUTA	CENA: PATATA + HUEVO+ YOGUR SOJA	CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con tomate frito	Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)	Crema de calabaza con picatostes	Sopa de picadillo (garbanzos,fideos)	Cazuela de patatas con magro cerdo
Merluza horno en salsa verde	Salchichas pollo-pavo cocidas Sin leche	Caella horno en aceite oliva	Tortilla francesa horno	Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Huevo duro)
Ensalada de maiz con tomate	Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas	Arroz salteado al ajillo	Zanahorias saltadas	
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta
E 588 P 12,02 L 28,48 AGS 2,68 SAL 1,61 AZ 4,76 HC 59,50	E 586 P 16,38 L 32,08 AGS 3,36 SAL 2,16 AZ 9,82 HC 51,54	E 594 P 12,17 L 27,72 AGS 2,67 SAL 2,16 AZ 5,78 HC 60,11	E 582 P 11,37 L 34,95 AGS 4,21 SAL 1,36 AZ 7,18 HC 53,69	E 583 P 13,55 L 32,84 AGS 4,54 SAL 2,40 AZ 10,34 HC 53,61
CENA: VERDURA + CARNE+ FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR SOJA	CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA	CENA: VERDURA+ CARNE + YOGUR SOJA	CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.

FRUTA: Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana,Pera,Ciruela, Melón y Sandía

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasa trans o hidrogenada, excepto la presente de forma natural en productos de origen animal.

El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos.

Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Plan de Evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares de Andalucía (Plan EVACOLE v.5)

y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad)

Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres altamente procesados.
- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azúcares
- La ingesta de lácteos (de dos a tres al día) debe ser en forma de leche o yogur. Mejor evitar lácteos ricos en grasas saturadas y azúcares como los flanes, batidos o natillas.
- Evitar bollería industrial

....y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida"

....y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes "

