

S. 5.ª V23	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	 Crema de calabacín Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Patatas cocidas  Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 585 Proteínas: 11,81 Lípidos: 30,95 Á.gras.sat: 2,19 Sal: 2,28 Azúcares: 8,18 H.Carbono: 57,24 CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	 Sopa de puchero con garbanzos y arroz Salmon al horno en salsa verde Tomate aliñado  Pan Integral ECO y Fruta Energía: 590 Proteínas: 15,27 Lípidos: 30,67 Á.gras.sat: 3,37 Sal: 2,08 Azúcares: 5,72 H.Carbono: 54,09 CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT	 Macarrones a la napolitana (salsa de tomate, oregano) Tortilla francesa al horno Menestra de verduras (zanahorias, judías, quisantes, coliflor) Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 598 Proteínas: 12,38 Lípidos: 30,56 Á.gras.sat: 3,95 Sal: 2,39 Azúcares: 7,21 H.Carbono: 57,06 CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	 Arroz guisado con magro de cerdo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)  Pan Integral ECO y Fruta Energía: 609 Proteínas: 12,51 Lípidos: 29,15 Á.gras.sat: 4,24 Sal: 2,31 Azúcares: 7,58 H.Carbono: 58,34 CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas y cebolla al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 591 Proteínas: 11,97 Lípidos: 30,32 Á.gras.sat: 2,82 Sal: 2,74 Azúcares: 13,30 H.Carbono: 57,71 CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA
S. 6.ª V23	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	 Arroz caldoso (pimiento, zanahorias) Merluza al horno en salsa de tomate Judías verdes salteadas  Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 610 Proteínas: 14,34 Lípidos: 28,20 Á.gras.sat: 2,78 Sal: 2,29 Azúcares: 8,64 H.Carbono: 57,46 CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	 Potaje de garbanzos y espinacas Ensalada de Pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)  Pan Integral ECO y Fruta Energía: 592 Proteínas: 11,13 Lípidos: 28,45 Á.gras.sat: 2,55 Sal: 0,47 Azúcares: 8,27 H.Carbono: 60,42 CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	 Cazuela de fideos con pollo (pimiento, quisantes) Bacalao al horno en aceite de oliva Ensalada de maíz con tomate  Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 598 Proteínas: 15,33 Lípidos: 32,17 Á.gras.sat: 3,06 Sal: 3,01 Azúcares: 5,72 H.Carbono: 52,49 CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	 Crema de zanahorias Jamocito de pollo al horno Arroz salteado al ajillo  Pan Integral ECO y Fruta Energía: 603 Proteínas: 15,24 Lípidos: 30,13 Á.gras.sat: 3,54 Sal: 1,43 Azúcares: 8,20 H.Carbono: 54,63 CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT	 Alubias estofadas (pimiento, zanahorias) Tortilla de pavo al horno Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas  Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores Energía: 591 Proteínas: 14,82 Lípidos: 33,79 Á.gras.sat: 4,16 Sal: 2,46 Azúcares: 23,32 H.Carbono: 51,39 CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA
S. 7.ª V23	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
	 Espaguetis boloñesa (salsa de tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y huevo duro)  Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 612 Proteínas: 13,95 Lípidos: 28,00 Á.gras.sat: 3,12 Sal: 1,38 Azúcares: 8,40 H.Carbono: 58,06 CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	 Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Bacalao al horno en salsa de limón Tomate aliñado  Pan Integral ECO y Fruta Energía: 602 Proteínas: 16,72 Lípidos: 28,68 Á.gras.sat: 2,68 Sal: 3,09 Azúcares: 9,05 H.Carbono: 54,61 CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT	 Arroz con salsa de tomate frito Tortilla francesa al horno Menestra de verduras (zanahoria, judías, quisantes, coliflor)  Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 605 Proteínas: 10,63 Lípidos: 29,27 Á.gras.sat: 3,91 Sal: 1,31 Azúcares: 6,06 H.Carbono: 60,10 CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	 Crema de calabaza con picatostes Atún guisado con tomate frito Patatas cocidas  Pan Integral ECO y Fruta Energía: 603 Proteínas: 15,35 Lípidos: 30,84 Á.gras.sat: 3,09 Sal: 2,24 Azúcares: 8,58 H.Carbono: 53,81 CARNE: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	 Sopa de puchero con garbanzos y arroz Pinchitos de pollo al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda)  Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores Energía: 593 Proteínas: 12,42 Lípidos: 34,04 Á.gras.sat: 3,02 Sal: 3,40 Azúcares: 23,95 H.Carbono: 53,54 CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA
S. 8.ª V23	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo-ternera al horno Arroz salteado al ajillo  Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 576 Proteínas: 13,84 Lípidos: 28,56 Á.gras.sat: 2,96 Sal: 1,97 Azúcares: 5,12 H.Carbono: 57,60 CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	 Alubias estofadas (pimiento, zanahorias) Tortilla de patatas al horno Ensalada de maíz con tomate  Pan Integral ECO y Fruta Energía: 595 Proteínas: 13,49 Lípidos: 34,34 Á.gras.sat: 2,89 Sal: 3,35 Azúcares: 25,05 H.Carbono: 52,16 CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	 Arroz guisado con pollo (quisantes, zanahorias) Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones)  Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 585 Proteínas: 11,88 Lípidos: 30,04 Á.gras.sat: 4,28 Sal: 2,74 Azúcares: 7,33 H.Carbono: 58,08 CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	 Coditos a la napolitana (salsa de tomate, orégano) Merluza al horno en salsa verde Zanahorias salteadas  Pan Integral ECO y Fruta Energía: 609 Proteínas: 12,94 Lípidos: 30,09 Á.gras.sat: 2,87 Sal: 2,70 Azúcares: 5,43 H.Carbono: 56,97 CARNE: ENSALADA + CARNE + YOGURT	 Cazuela de patatas Tortilla de pavo al horno Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas  Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores Energía: 601 Proteínas: 11,45 Lípidos: 34,11 Á.gras.sat: 4,32 Sal: 1,74 Azúcares: 8,28 H.Carbono: 54,45 CENA: PASTA + CARNE + YOGURT

- 1.- Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.
- 2.- Fruta: Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza de fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina, Platano, Naranja o Pera.
- 3.- Aliño de ensaladas: Aceite de oliva virgen extra, vinagre (contiene sulfitos) y sal yodada.
- 4.- 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.
- 5.- 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.
- 6.- 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 y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Salud).

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA

RECOMENDACIONES MERIENDAS:

1.- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado. 2.- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres altamente procesados. 3.- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azúcares. 4.- 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. 5.- Evitar bollería industrial.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 "



Una alimentación
saludable



