MENU VEGETARIANO,NOVIEMBRE/19

04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Macarrones con tomate frito Tofu en aceite Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz Pan Blanco y Fruta	Sopa de verduras y arroz Menestra de verduras salteda (zanahorias,judias,guisantes,coliflor) Pan Integral y Fruta	Alubias estofadas (pimiento,zanahorias) Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda) Pan Blanco y Fruta	Crema de calabaza con picatostes Judias verdes Patatas al oregano cocidas Pan Integral y Fruta	Lentejas riojanas (patatas,zanahorias) Tomate aliñado Pan Blanco y Fruta
E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC
581 13,63 21,49 3,11 2,67 7,60 64,89	604 15,38 33,50 3,43 1,61 6,36 51,12	600 10,49 29,64 3,92 1,89 9,94 59,87	592 14,91 32,42 3,32 2,55 6,27 54,11	608 15,53 30,77 2,65 2,01 22,40 53,70

11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Cazuela de patatas Tofu Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz Pan Blanco y Fruta	Lentejas estofadas con arroz Ensalada de maiz con tomate Pan Integral y Fruta	Lentejas riojanas (patatas,zanahorias) Judias verdes salteadas Pan Blanco y Fruta	Crema de zanahorias Tofu con tomate Arroz salteado al ajillo Pan Integral y Fruta	Alubias estofadas (pimiento,zanahorias) Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco y Fruta
E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC
586 13,85 34,55 4,58 1,59 8,62 51,60	586 14,01 32,44 4,06 1,74 8,62 53,54	586 16,55 25,17 2,28 3,90 5,04 58,28	611 11,33 26,41 2,21 2,01 11,37 62,26	583 11,58 34,82 4,13 1,99 22,06 53,61

18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Macarrones con tomate Tofu en aceite Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz Pan Blanco y Fruta	Lentejas estofadas con arroz Menestra de verduras salteda (zanahorias,judias,guisantes,coliflor) Pan Integral y Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas Champiñones Tomate aliñado Pan Blanco y Fruta	Crema de calabacin Tofu con tomate Patatas a lo pobre Pan Integral y Fruta	Alubias estofadas Ensalada (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz) Pan Blanco y Fruta
E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC
615 13,86 28,44 3,26 1,38 8,40 57,70	598 15,69 30,98 3,11 1,80 10,78 53,34	593 12,26 34,85 4,19 1,61 6,86 52,89	586 13,93 34,18 4,00 2,54 8,28 51,89	581 12,81 30,96 2,19 1,68 23,76 56,23

25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Arroz con tomate frito Tofu en aceite Ensalada de maiz con tomate Pan Blanco y Fruta	Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza) Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral y Fruta	Crema de calabaza con picatostes Tofu con tomate Arroz salteado al ajillo Pan Blanco y Fruta	Sopa de verduras con fideos Zanahorias salteadas Pan Integral y Fruta	Alubias estofadas Ensalada (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz) Pan Blanco y Fruta
E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC
589 10,56 30,22 3,89 1,24 5,09 59,22	586 16,38 32,08 3,36 2,16 9,82 51,54	590 12,26 27,16 2,60 2,16 5,78 60,57	582 11,37 34,95 4,21 1,36 7,18 53,69	583 13,55 32,84 4,54 2,40 10,34 53,61

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 alergenos.
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 Andalucia (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 azucares
- 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 azucares como los flanes, batidos o natillas.
- Evitar bollería industrial

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

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