































































































LUNES 8					MARTES 9					MIÉRCOLES 10					JUEVES 11					VIERNES 12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Macarrones con tomate frito y queso  Tortilla patatas horno  Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)  Pan Blanco ECO y Fruta					Sopa de puchero con garbanzos y arroz  Figuritas de pescado rebozado al horno  Tomate aliñado  Pan Blanco ECO y Fruta					Lentejas riojanas con chorizo  Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maiz) Huevo cocido   Pan Blanco ECO y Fruta					Crema de calabaza  Lomo de cerdo en salsa piña  Patatas al oregano cocidas   Pan Integral y Fruta					Arroz a la cubana (con tomate frito)  Caella al horno en salsa verde  Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)  Pan Blanco ECO y Yogur sabores 					Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		678	10,46	28,84	60,70		638	11,77	33,31	54,92		681	14,56	31,98	53,47		652	14,56	31,01	55,98		622	13,36	31,03	55,62		CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA O FRUTA					CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					LUNES 15					MARTES 16					MIÉRCOLES 17					JUEVES 18					VIERNES 19					Cazuela de patatas con ternera  Pisto (calabacin, berenjena, tomate) con huevo cocido   Pan Blanco ECO y Fruta 					Lentejas estofadas  Empanadillas boloñesa horno  Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)  Pan Blanco ECO y Fruta					Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano,ajo)  Tortilla de patatas y calabacin horno  Ensalada de brotes de soja con tomate  Pan Blanco ECO y Fruta					Crema de zanahorias  Hamburguesa pollo horno  Arroz salteado al ajillo  Pan Integral y Yogur sabores 					Cazuela de fideos con pez espada  Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco   Pan Blanco ECO y Fruta					Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		655	14,25	29,45	56,30		696	13,10	23,92	62,98		650	11,61	28,35	60,04		622	14,79	32,89	52,32		635	16,62	23,78	59,60		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					LUNES 22					MARTES 23					MIÉRCOLES 24					JUEVES 25					VIERNES 26					Arroz tres delicias  Abadejo horno a las finas hierbas  Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)  Pan Blanco ECO y Fruta					Crema de calabacin  Jamoncito de pollo horno al ajillo Patatas cocidas   Pan Blanco ECO y Fruta					Sopa de arroz con verduras  Figuritas de pescado rebozado horno  Tomate aliñado  Pan Blanco ECO y Fruta					Alubias estofadas  Tortilla patatas horno  Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)  Pan Integral y Fruta					Ensalada multicolor con huevo duro(lechuga,tomate,zanahorias, maiz)  Macarrones boloñesa (tomate,ternera)   Pan Blanco ECO y Danonino 					Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		672	12,58	26,59	60,83		631	15,41	31,88	52,71		684	10,12	28,81	61,07		659	11,77	31,47	56,76		631	16,89	31,40	51,71		CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					LUNES 29					MARTES 30					MIÉRCOLES 31					 <p><b>Pirámide Alimenticia:</b></p> <p>Beber mucha agua</p> <p>Cereales, pasta y panes</p> <p>Grasas y dulces</p> <p>Lácteos</p> <p>Carnes</p> <p>Verduras</p> <p>Frutas</p> <p>Harcer deporte</p>					Arroz con tomate frito Salchichas de pollo al horno  Ensalada variada (lechuga,tomate y maiz)  Pan Blanco ECO y Fruta					Marmitako de atún  Ensalada de pasta (zanahorias,maiz,aceitunas)   Pan Blanco ECO y Fruta					Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)  Tortilla francesa al horno  Ensalada de la huerta (lechuga,cebolla y zanahorias)  Pan Blanco ECO y Fruta					<p><b>INFORMACIÓN ALÉRGICOS</b></p> 					Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		668	13,82	25,62	60,55		704	14,08	28,17	57,75		640	14,25	33,60	52,15							CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					 <p>COCINA ECOLOGICA CERTIFICADA</p> <p><b>SHC</b></p> <p>SOHISCERT</p> <p>Nº AN772IAE-01</p> 				
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
678	10,46	28,84	60,70		638	11,77	33,31	54,92		681	14,56	31,98	53,47		652	14,56	31,01	55,98		622	13,36	31,03	55,62																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA O FRUTA					CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
LUNES 15					MARTES 16					MIÉRCOLES 17					JUEVES 18					VIERNES 19																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Cazuela de patatas con ternera  Pisto (calabacin, berenjena, tomate) con huevo cocido   Pan Blanco ECO y Fruta 					Lentejas estofadas  Empanadillas boloñesa horno  Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)  Pan Blanco ECO y Fruta					Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano,ajo)  Tortilla de patatas y calabacin horno  Ensalada de brotes de soja con tomate  Pan Blanco ECO y Fruta					Crema de zanahorias  Hamburguesa pollo horno  Arroz salteado al ajillo  Pan Integral y Yogur sabores 					Cazuela de fideos con pez espada  Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco   Pan Blanco ECO y Fruta					Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		655	14,25	29,45	56,30		696	13,10	23,92	62,98		650	11,61	28,35	60,04		622	14,79	32,89	52,32		635	16,62	23,78	59,60		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					LUNES 22					MARTES 23					MIÉRCOLES 24					JUEVES 25					VIERNES 26					Arroz tres delicias  Abadejo horno a las finas hierbas  Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)  Pan Blanco ECO y Fruta					Crema de calabacin  Jamoncito de pollo horno al ajillo Patatas cocidas   Pan Blanco ECO y Fruta					Sopa de arroz con verduras  Figuritas de pescado rebozado horno  Tomate aliñado  Pan Blanco ECO y Fruta					Alubias estofadas  Tortilla patatas horno  Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)  Pan Integral y Fruta					Ensalada multicolor con huevo duro(lechuga,tomate,zanahorias, maiz)  Macarrones boloñesa (tomate,ternera)   Pan Blanco ECO y Danonino 					Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		672	12,58	26,59	60,83		631	15,41	31,88	52,71		684	10,12	28,81	61,07		659	11,77	31,47	56,76		631	16,89	31,40	51,71		CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					LUNES 29					MARTES 30					MIÉRCOLES 31					 <p><b>Pirámide Alimenticia:</b></p> <p>Beber mucha agua</p> <p>Cereales, pasta y panes</p> <p>Grasas y dulces</p> <p>Lácteos</p> <p>Carnes</p> <p>Verduras</p> <p>Frutas</p> <p>Harcer deporte</p>					Arroz con tomate frito Salchichas de pollo al horno  Ensalada variada (lechuga,tomate y maiz)  Pan Blanco ECO y Fruta					Marmitako de atún  Ensalada de pasta (zanahorias,maiz,aceitunas)   Pan Blanco ECO y Fruta					Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)  Tortilla francesa al horno  Ensalada de la huerta (lechuga,cebolla y zanahorias)  Pan Blanco ECO y Fruta					<p><b>INFORMACIÓN ALÉRGICOS</b></p> 					Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		668	13,82	25,62	60,55		704	14,08	28,17	57,75		640	14,25	33,60	52,15							CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					 <p>COCINA ECOLOGICA CERTIFICADA</p> <p><b>SHC</b></p> <p>SOHISCERT</p> <p>Nº AN772IAE-01</p> 																																																																																																																																	
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
655	14,25	29,45	56,30		696	13,10	23,92	62,98		650	11,61	28,35	60,04		622	14,79	32,89	52,32		635	16,62	23,78	59,60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
LUNES 22					MARTES 23					MIÉRCOLES 24					JUEVES 25					VIERNES 26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Arroz tres delicias  Abadejo horno a las finas hierbas  Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)  Pan Blanco ECO y Fruta					Crema de calabacin  Jamoncito de pollo horno al ajillo Patatas cocidas   Pan Blanco ECO y Fruta					Sopa de arroz con verduras  Figuritas de pescado rebozado horno  Tomate aliñado  Pan Blanco ECO y Fruta					Alubias estofadas  Tortilla patatas horno  Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)  Pan Integral y Fruta					Ensalada multicolor con huevo duro(lechuga,tomate,zanahorias, maiz)  Macarrones boloñesa (tomate,ternera)   Pan Blanco ECO y Danonino 					Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		672	12,58	26,59	60,83		631	15,41	31,88	52,71		684	10,12	28,81	61,07		659	11,77	31,47	56,76		631	16,89	31,40	51,71		CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					LUNES 29					MARTES 30					MIÉRCOLES 31					 <p><b>Pirámide Alimenticia:</b></p> <p>Beber mucha agua</p> <p>Cereales, pasta y panes</p> <p>Grasas y dulces</p> <p>Lácteos</p> <p>Carnes</p> <p>Verduras</p> <p>Frutas</p> <p>Harcer deporte</p>					Arroz con tomate frito Salchichas de pollo al horno  Ensalada variada (lechuga,tomate y maiz)  Pan Blanco ECO y Fruta					Marmitako de atún  Ensalada de pasta (zanahorias,maiz,aceitunas)   Pan Blanco ECO y Fruta					Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)  Tortilla francesa al horno  Ensalada de la huerta (lechuga,cebolla y zanahorias)  Pan Blanco ECO y Fruta					<p><b>INFORMACIÓN ALÉRGICOS</b></p> 					Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		668	13,82	25,62	60,55		704	14,08	28,17	57,75		640	14,25	33,60	52,15							CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					 <p>COCINA ECOLOGICA CERTIFICADA</p> <p><b>SHC</b></p> <p>SOHISCERT</p> <p>Nº AN772IAE-01</p> 																																																																																																																																																																																																																																																														
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
672	12,58	26,59	60,83		631	15,41	31,88	52,71		684	10,12	28,81	61,07		659	11,77	31,47	56,76		631	16,89	31,40	51,71																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
LUNES 29					MARTES 30					MIÉRCOLES 31					 <p><b>Pirámide Alimenticia:</b></p> <p>Beber mucha agua</p> <p>Cereales, pasta y panes</p> <p>Grasas y dulces</p> <p>Lácteos</p> <p>Carnes</p> <p>Verduras</p> <p>Frutas</p> <p>Harcer deporte</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Arroz con tomate frito Salchichas de pollo al horno  Ensalada variada (lechuga,tomate y maiz)  Pan Blanco ECO y Fruta					Marmitako de atún  Ensalada de pasta (zanahorias,maiz,aceitunas)   Pan Blanco ECO y Fruta					Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)  Tortilla francesa al horno  Ensalada de la huerta (lechuga,cebolla y zanahorias)  Pan Blanco ECO y Fruta					<p><b>INFORMACIÓN ALÉRGICOS</b></p> 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
668	13,82	25,62	60,55		704	14,08	28,17	57,75		640	14,25	33,60	52,15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					 <p>COCINA ECOLOGICA CERTIFICADA</p> <p><b>SHC</b></p> <p>SOHISCERT</p> <p>Nº AN772IAE-01</p> 																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

- 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 fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina,Pera, Ciruela y Naranja.
- 3.-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.
- 4.-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 alérgicos.
- 5.-Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Exp.0114/ISE/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad).

Aliño de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra,Vinagre  y Sal