

## 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.



nuestro menú



CATERING PEREA ROJAS  
controldecalidad@cateringperearojas.es  
Telf. 952 41 41 30



COCINA ECOLÓGICA  
CERTIFICADA

...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 "

## MARZO 2018 - BASAL

LUNES 5							MARTES 6							MIÉRCOLES 7							JUEVES 8							VIERNES 9						
Macarrones con tomate frito ECO y queso rallado Tortilla francesa horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Blanco y Fruta							Sopa de puchero con garbanzos y arroz Empanadilla boloñesa horno Tomate aliñado ECO Pan Integral y Fruta							Lentejas riojanas con chorizo Ensalada multicolor con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias,maiz) Pan Blanco y Fruta							Crema de calabaza Lomo cerdo horno en salsa piña Patatas al oregano cocidas Pan Integral y Fruta							Mermittako de atún Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,tortilla francesa) Pan Blanco y Gelatina						
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
628	12,69	31,28	3,06	1,46	8,56	56,02	623	12,37	29,45	2,69	1,30	9,40	58,18	646	14,63	33,51	4,44	0,74	9,54	51,87	616	14,63	34,08	3,57	1,98	8,11	53,26	642	13,58	28,61	2,31	1,61	21,50	57,81
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA							CENA: VERDURAS + CARNE + YOGUR							CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA							CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA						
LUNES 12							MARTES 13							MIÉRCOLES 14							JUEVES 15							VIERNES 16						
Cazuela de patatas con ternera Pisto de verduras (calabacin, berenjenas, pimiento) con huevo Pan Blanco y Fruta							Potaje de judias pintas Abadejo horno a las finas hierbas Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz) Pan Integral y Fruta							Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano,queso) Tortilla de patatas y calabacin horno Ensalada de brotes de soja con tomate Pan Blanco y Fruta							Crema de zanahorias Albondigas de pollo en salsa de tomate frito ECO Arroz salteado al ajillo Pan Integral y Fruta							Cazuela de fideos con cazón Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco Pan Blanco y Yogur sabores						
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
629	14,11	30,89	4,13	1,59	7,98	54,99	631	15,10	31,60	3,09	1,74	7,98	53,30	643	11,45	29,33	3,53	2,65	6,15	59,21	628	13,34	29,48	3,28	1,96	9,93	57,18	627	16,23	30,76	4,22	2,05	22,21	53,01
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA							CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR							CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR							CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							CENA: PATATA + CARNE + FRUTA						
LUNES 19							MARTES 20							MIÉRCOLES 21							JUEVES 22							VIERNES 23						
Alubias estofadas Tortilla patatas horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Blanco y Fruta							Arroz caldoso Jamoncito de pollo horno al ajillo Menestra de verduras (zanahorias,judias,guisantes) Pan Integral y Fruta							Crema de calabacin Caella horno en salsa verde Patatas cocidas Pan Blanco y Fruta							Puchero andaluz con arroz Figuritas de pescado rebocado horno Tomate aliñado ECO Pan Integral y Fruta							Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz) Macarrones boloñesa (tomate frito ECO, ternera) Pan Blanco y Danonino						
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
613	11,19	33,77	3,87	1,99	8,76	55,04	644	15,05	26,89	3,45	1,32	9,29	58,06	635	13,70	32,58	3,53	1,76	5,11	53,72	642	11,94	32,96	2,94	2,03	8,58	55,09	636	16,73	31,56	5,29	1,17	22,18	51,71
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA							CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA							CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA						
LUNES 26							MARTES 27							MIÉRCOLES 28							JUEVES 29							VIERNES 30						
S E M A N A S A N T A																																		

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 y/o fruta ecológica:Manzana, Mandarina,Pera,Cirueta 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 RD1169/2013, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos.

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).

6.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@cateringperearojas.es

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