nuestro menú

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

G Contiene gluten · Cr Crustáceos · H Huevos · P Pescado · C Cacahuetes · S Soja · L Lácteos · Fc Frutos de cáscara · A Apio · M Mostaza · Gs Granos de sésamo · Da Dióxido de azufre y sulfitos · Mo Moluscos · Al Altramuces

MAYO 2018 - BASAL

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,Platano, Naranja o Pera.
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 alergenos.
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 Da Sal Yodada

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

MIÉRCOLES 2

Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con queso fresco (L)

Arroz guisado con pollo

(G) Pan Blanco ECO y Fruta

Energía: 646	Proteinas: 11,50	Lípidos: 30,32	Á.gras.sat: 4,61
Sal: 2,35	Azucares: 6,91	H.Carbono: 58,18	

CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA

JUEVES 3

Coditos a la napolitana (tomate ECO, orégano, queso rallado) (G H L)

Tortilla francesa al horno (H S)

Ensalada variada (lechuga, tomate y maiz)

(G) Pan Integral ECO y Fruta

Energía: 666	Proteinas: 12,91	Lípidos: 33,60	Á.gras.sat: 3,35
Sal: 2,15	Azucares: 7,73	H.Carbono: 53,49	

CENA: PATATA + CARNE + YOGURT

VIERNES 4

Crema de calabacin ECOLÓGICA (Da)

Lomo de cerdo al horno (S)

Arroz salteado

(G) Pan Blanco ECO y Puré de fruta

Energía: 627	Proteinas: 11,56	Lípidos: 30,11	Á.gras.sat: 3,28
Sal: 2,15	Azucares: 16,79	H.Carbono: 58,33	

CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA

LUNES 7

Macarrones con tomate frito ECO (G H)

Tortilla francesa al horno (H S)

Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)

(G) Pan Blanco ECO y Fruta

Energía: 613	Proteinas: 12,03	Lípidos: 30,73	Á.gras.sat: 3,06
Sal: 1,39	Azucares: 8,63	H.Carbono: 57,24	

CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA

MARTES 8

Sopa de puchero con garbanzos y arroz (A Da)

Figuritas de pescado rebozado al horno (P H L G S C M Cr Mo Da A Al Gs Fc)

Tomate aliñado

(G) Pan Integral ECO y Fruta

Energía: 640	Proteinas: 12,17	Lípidos: 34,57	Á.gras.sat: 3,09
Sal: 1,72	Azucares: 7,55	H.Carbono:53,26	

CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT

MIÉRCOLES 9

Lentejas riojanas con chorizo (Da)

Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahorias, maiz) con huevo duro (H)

(G) Pan Blanco ECO y Fruta

Energía: 628	Proteinas: 14,64	Lípidos: 34,37	Á.gras.sat: 4,42
Sal: 0,73	Azucares: 9,54	H.Carbono: 50,98	

CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA

JUEVES 10

Crema de calabaza ECOLÓGICA (Da)

Lomo de cerdo al horno en salsa de piña (S)

Patatas al oregano cocidas ECOLÓGICAS

(G) Pan Integral ECO y Fruta

Energía: 616	Proteinas: 14,64	Lípidos: 34,08	Á.gras.sat: 3,67
Sal: 1,98	Azucares: 8,11	H.Carbono: 53,26	

CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT

VIERNES 11

Arroz a la cubana (tomate frito ECO)

Salmón al horno en salsa verde (Mo P)

Menestra de verduras (zanahorias, judias, guisantes)

(G) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores (L)

Energía: 666	Proteinas: 15,07	Lípidos: 32,97	Á.gras.sat: 3,48
Sal: 1,58	Azucares: 21,02	H.Carbono: 51,96	

CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA

LUNES 14

Cazuela de patatas con ternera (Da)

Judias verdes salteadas con zanahorias y huevo duro (H)

(G) Pan Blanco ECO y Fruta

Energía: 636	Proteinas: 13,65	Lípidos: 34,79	Á.gras.sat: 4,52
Sal: 1,59	Azucares: 7,81	H.Carbono: 51,57	

CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA

MARTES 15

Lentejas estofadas (Da)

Tortilla de patatas y calabacin al horno (H)

Ensalada variada (lechuga, tomate, maiz)

(G) Pan Integral ECO y Fruta

Energía: 636	Proteinas: 12,03	Lípidos: 30,71	Á.gras.sat: 3,91
Sal: 2,21	Azucares: 7,81	H.Carbono: 57,25	

CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT

MIÉRCOLES 16

Espaguettis a la napolitana (tomate ECO, orégano) (G H)

Abadejo al horno a las finas hierbas (Mo P Cr)

Ensalada de maiz con tomate

(G) Pan Blanco ECO y Fruta

Energía: 637	Proteinas: 12,98	Lípidos: 28,16	Á.gras.sat: 2,77
Sal: 2,08	Azucares: 6,11	H.Carbono: 58,86	

CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT

JUEVES 17

Crema de zanahorias ECOLÓGICA (Da)

Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa de tomate ECO (G S Da)

Arroz salteado al ajillo

(G) Pan Integral ECO y Fruta

Energía: 637	Proteinas: 10,36	Lípidos: 30,90	Á.gras.sat: 2,73
Sal: 2,45	Azucares: 9,84	H.Carbono: 58,74	

CARNE: ENSALADA + HUEVO + YOGURT

VIERNES 18

Cazuela de fideos con cazón (G H P Mo Cr)

Ensalada de la huerta (lechuga,tomate, zanahorias) con queso fresco (L)

(G) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores (L)

Energía: 613	Proteinas: 14,76	Lípidos: 31,93	Á.gras.sat: 4,17
Sal: 2,00	Azucares: 22,21	H.Carbono: 53,31	

CENA: PATATA + CARNE + FRUTA

LUNES 21

Potaje de garbanzos con espinacas (Da)

Empanadilla de atún y tomate al horno (G P L H S Fc Gs)

Tomate aliñado

(G) Pan Blanco ECO y Fruta

Energía: 671	Proteinas: 12,46	Lípidos: 25,88	Á.gras.sat: 2,60
Sal: 1,67	Azucares: 8,00	H.Carbono: 61,66	

CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA

MARTES 22

Arroz caldoso

Jamoncito de pollo horneado al ajillo

Menestra de verduras (zanahorias, judias, guisantes)

(G) Pan Integral ECO y Fruta

Energía: 644	Proteinas: 15,05	Lípidos: 26,89	Á.gras.sat: 3,45
Sal: 1,32	Azucares: 9,29	H.Carbono: 58,06	

CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT

MIÉRCOLES 23

Crema de calabacin ECOLÓGICA (Da)

Caella al horno en salsa verde (P Mo Cr)

Patatas ECOLÓGICAS cocidas (Da)

(G) Pan Blanco ECO y Fruta

Energía: 619	Proteinas: 11,84	Lípidos: 33,12	Á.gras.sat: 3,26
Sal: 1,71	Azucares: 5,11	H.Carbono: 55,04	

CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA

JUEVES 24

Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria, maiz) con huevo (H)

Macarrones boloñesa (tomate frito ECO, ternera) (G L)

(G) Pan Integral ECO y Fruta

Energía: 649	Proteinas: 13,72	Lípidos: 28,11	Á.gras.sat: 3,82
Sal: 1,17	Azucares: 9,26	H.Carbono: 58,16	

CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT

VIERNES 25

Alubias estofadas ECOLÓGICAS (Da)

Tortilla de patatas al horno (H)

Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla)

(G) Pan Blanco ECO y Danonino (L)

Energía: 643	Proteinas: 13,82	Lípidos: 35,38	Á.gras.sat: 5,37
Sal: 1,95	Azucares: 22,06	H.Carbono: 50,80	

CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA

LUNES 28

Arroz con tomate frito ECO

Salchichas de pollo-pavo al horno (L)

Champiñones salteados

(G) Pan Blanco ECO y Fruta

Energía: 638	Proteinas: 13,59	Lípidos: 29,18	Á.gras.sat: 3,84
Sal: 1,70	Azucares: 4,77	H.Carbono: 57,23	

CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT

MARTES 29

Lentejas campesinas ECOLÓGICAS (calabacin, zanahorias, calabaza) (Da)

Tortilla francesa al horno (H S)

Ensalada variada (lechuga, tomate, maiz)

(G) Pan Integral ECO y Fruta

Energía: 624	Proteinas: 13,10	Lípidos: 35,29	Á.gras.sat: 3,59
Sal: 1,51	Azucares: 7,59	H.Carbono: 51,61	

CENA: PASTA + CARNE + FRUTA

MIERCOLES 30

Cazuela de patatas con atún (Da Mo P Cr)

Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con queso fresco (L)

(G) Pan Blanco ECO y Fruta

Energía: 648	Proteinas: 16,02	Lípidos: 33,37	Á.gras.sat: 4,07
Sal: 1,50	Azucares: 9,93	H.Carbono: 50,61	

CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA

JUEVES 31

Sopa de picadillo (garbanzos,fideos) (Da A H G)

Tortilla de patatas y calabacin al horno (H)

Ensalada de maiz con tomate

(G) Pan Integral ECO y Fruta

Energía: 664	Proteinas: 11,15	Lípidos: 31,59	Á.gras.sat: 4,00
Sal: 1,74	Azucares: 10,25	H.Carbono: 57,26	

CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA

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

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA