



INFORMACIÓN ALÉRGENOS



CATERING PEREA ROJAS
alergen@ cateringperea.com.es
Telf. 952 41 41 30

OCTUBRE 2018 - BASAL

V15-18/09/2018



S. 4ª V15	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Arroz con tomate frito Salchichas pollo-pavo al horno Patatas cocidas Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	Crema de calabaza Merluza al horno en salsa de limón Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) Revuelto de huevo, patata y cebolla Ensalada de maíz y tomate Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de patatas con magro de cerdo Ensalada Multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y atún) Pan Blanco ECO y Fruta
	Energía: 591 Proteínas: 14,07 Lípidos: 25,87 Á.gras.sat: 3,33 Sal: 1,81 Azúcares: 5,97 H.Carbono: 60,06	Energía: 532 Proteínas: 12,47 Lípidos: 29,55 Á.gras.sat: 3,45 Sal: 1,51 Azúcares: 9,90 H.Carbono: 57,99	Energía: 566 Proteínas: 13,83 Lípidos: 31,06 Á.gras.sat: 2,82 Sal: 1,90 Azúcares: 6,54 H.Carbono: 55,11	Energía: 599 Proteínas: 13,65 Lípidos: 30,57 Á.gras.sat: 3,49 Sal: 0,78 Azúcares: 8,82 H.Carbono: 55,78	Energía: 599 Proteínas: 15,78 Lípidos: 30,17 Á.gras.sat: 3,44 Sal: 1,18 Azúcares: 8,34 H.Carbono: 54,05
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
S. 5ª V15	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 - FESTIVO
	Crema de calabacín Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Patatas cocidas Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Abadejo al horno en salsa verde Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta	Macarrones a la napolitana (tomate, orégano) Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta	Arroz guisado con magro de cerdo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	Lentejas estofadas con arroz Salmón al horno en salsa verde Menestra de verduras (zanahoria, judías, quisantes, coliflor) Pan Blanco ECO y Fruta
	Energía: 600 Proteínas: 11,96 Lípidos: 29,62 Á.gras.sat: 2,46 Sal: 2,77 Azúcares: 8,18 H.Carbono: 58,42	Energía: 529 Proteínas: 15,04 Lípidos: 33,65 Á.gras.sat: 2,68 Sal: 1,59 Azúcares: 6,33 H.Carbono: 51,31	Energía: 611 Proteínas: 10,31 Lípidos: 29,60 Á.gras.sat: 4,19 Sal: 2,72 Azúcares: 9,83 H.Carbono: 60,09	Energía: 603 Proteínas: 12,58 Lípidos: 26,48 Á.gras.sat: 3,97 Sal: 2,31 Azúcares: 7,58 H.Carbono: 60,94	Energía: 594 Proteínas: 16,74 Lípidos: 31,29 Á.gras.sat: 3,24 Sal: 2,13 Azúcares: 8,04 H.Carbono: 51,97
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA
S. 6ª V15	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	Arroz caldoso Merluza al horno en salsa de tomate Judías verdes salteadas Pan Blanco ECO y Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de fideos con pollo Revuelto de huevo, calabacín y patata Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco ECO y Fruta	Alubias estofadas Ensalada multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y atún) Pan Integral ECO y Fruta	Crema de zanahorias Salchichas pollo-pavo cocidas Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
	Energía: 576 Proteínas: 15,35 Lípidos: 28,32 Á.gras.sat: 2,64 Sal: 2,30 Azúcares: 8,64 H.Carbono: 56,34	Energía: 565 Proteínas: 11,96 Lípidos: 29,91 Á.gras.sat: 3,52 Sal: 1,33 Azúcares: 10,28 H.Carbono: 58,14	Energía: 542 Proteínas: 12,69 Lípidos: 32,96 Á.gras.sat: 3,64 Sal: 1,97 Azúcares: 7,21 H.Carbono: 54,35	Energía: 525 Proteínas: 15,20 Lípidos: 29,65 Á.gras.sat: 2,48 Sal: 1,95 Azúcares: 9,14 H.Carbono: 55,16	Energía: 598 Proteínas: 16,74 Lípidos: 31,29 Á.gras.sat: 3,24 Sal: 2,13 Azúcares: 8,04 H.Carbono: 51,97
	CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
S. 7ª V15	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Caella al horno en aceite de oliva Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabaza Abadejo al horno en salsa de limón Patatas cocidas Pan Integral ECO y Fruta	Arroz con tomate frito Lomo de cerdo al horno Menestra de verduras (zanahoria, judías, quisantes, coliflor) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
	Energía: 583 Proteínas: 12,47 Lípidos: 26,92 Á.gras.sat: 3,53 Sal: 2,09 Azúcares: 8,14 H.Carbono: 60,61	Energía: 535 Proteínas: 15,71 Lípidos: 31,67 Á.gras.sat: 2,68 Sal: 1,96 Azúcares: 6,48 H.Carbono: 52,62	Energía: 528 Proteínas: 12,04 Lípidos: 32,25 Á.gras.sat: 3,98 Sal: 1,58 Azúcares: 9,50 H.Carbono: 55,71	Energía: 562 Proteínas: 13,29 Lípidos: 31,75 Á.gras.sat: 2,81 Sal: 2,10 Azúcares: 7,02 H.Carbono: 54,96	Energía: 589 Proteínas: 15,01 Lípidos: 28,5 Á.gras.sat: 2,75 Sal: 1,85 Azúcares: 21,12 H.Carbono: 58,49
	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CARNE: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA
S. 7ª V15	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1 - FESTIVO	VIERNES 2
	Crema de calabacín Jamoncito de pollo al horno Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Cazuela de patatas con cazón Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) Pan Integral ECO y Fruta	Arroz guisado con pollo Ensalada multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y atún) Pan Blanco ECO y Fruta	Coditos a la napolitana (tomate, orégano) Merluza al horno en salsa verde Champiñones salteados Pan Integral ECO y Fruta	Alubias estofadas Revuelto de huevo, patata y cebolla Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
	Energía: 597 Proteínas: 15,42 Lípidos: 31,67 Á.gras.sat: 3,66 Sal: 2,57 Azúcares: 5,76 H.Carbono: 52,91	Energía: 577 Proteínas: 14,47 Lípidos: 33,35 Á.gras.sat: 3,61 Sal: 1,56 Azúcares: 9,10 H.Carbono: 52,19	Energía: 614 Proteínas: 13,29 Lípidos: 27,16 Á.gras.sat: 2,88 Sal: 1,13 Azúcares: 7,20 H.Carbono: 59,55	Energía: 596 Proteínas: 13,45 Lípidos: 31,90 Á.gras.sat: 2,99 Sal: 2,61 Azúcares: 5,00 H.Carbono: 54,65	Energía: 577 Proteínas: 14,78 Lípidos: 33,93 Á.gras.sat: 3,51 Sal: 1,41 Azúcares: 23,20 H.Carbono: 51,30
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CARNE: ENSALADA + CARNE + YOGURT	CENA: PASTA + PESCADO + 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 fiambrs 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 "