



S. 1ª V16	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9														
	<p>Macarrones con tomate frito y pollo</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Merluza al horno en salsa de limón</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Lentejas riojanas ECO</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Crema de calabaza ECO con picatostes</p> <p>Lomo de cerdo al horno en salsa de piña</p> <p>Patatas al oregano cocidas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo)</p> <p>Salmón al horno en salsa verde</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>														
Energía: 575	Proteínas: 10,56	Lípidos: 27,00	Á.gras.sat: 3,83	Energía: 518	Proteínas: 14,51	Lípidos: 32,05	Á.gras.sat: 2,63	Energía: 517	Proteínas: 13,41	Lípidos: 28,87	Á.gras.sat: 3,32	Energía: 523	Proteínas: 13,41	Lípidos: 29,65	Á.gras.sat: 2,75	Energía: 594	Proteínas: 15,95	Lípidos: 29,41	Á.gras.sat: 2,84
Sal: 1,23	Azúcares: 6,40	H.Carbono: 62,44		Sal: 0,99	Azúcares: 7,10	H.Carbono: 53,44		Sal: 1,84	Azúcares: 8,81	H.Carbono: 57,72		Sal: 2,29	Azúcares: 8,43	H.Carbono: 55,88		Sal: 2,29	Azúcares: 14,58	H.Carbono: 54,64	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	
S. 2ª V16	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16														
	<p>Cazuela de patatas con ternera</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz ECO</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO</p> <p>Abadejo al horno a las finas hierbas</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Crema de zanahorias ECO</p> <p>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo)</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Cazuela de fideos</p> <p>Bacalao a la vizcaina (cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>														
Energía: 556	Proteínas: 15,58	Lípidos: 33,54	Á.gras.sat: 3,20	Energía: 577	Proteínas: 13,62	Lípidos: 27,64	Á.gras.sat: 3,26	Energía: 575	Proteínas: 14,18	Lípidos: 26,65	Á.gras.sat: 2,39	Energía: 588	Proteínas: 11,26	Lípidos: 27,36	Á.gras.sat: 2,20	Energía: 525	Proteínas: 15,21	Lípidos: 30,90	Á.gras.sat: 2,81
Sal: 1,59	Azúcares: 8,49	H.Carbono: 51,89		Sal: 1,56	Azúcares: 8,49	H.Carbono: 58,55		Sal: 2,86	Azúcares: 5,12	H.Carbono: 59,17		Sal: 2,00	Azúcares: 11,37	H.Carbono: 61,38		Sal: 1,47	Azúcares: 22,89	H.Carbono: 53,90	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: PATATA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + CARNE + FRUTA	
S. 3ª V16	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23														
	<p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Macarrones boloñesa (tomate, ternera)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Arroz caldoso</p> <p>Atun con tomate</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos y espinacas ECO</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pinchito de pollo al horno</p> <p>Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Alubias estofadas ECO</p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>														
Energía: 543	Proteínas: 12,93	Lípidos: 32,71	Á.gras.sat: 2,84	Energía: 588	Proteínas: 12,35	Lípidos: 27,54	Á.gras.sat: 3,60	Energía: 567	Proteínas: 11,62	Lípidos: 28,75	Á.gras.sat: 3,84	Energía: 528	Proteínas: 16,8	Lípidos: 32,52	Á.gras.sat: 3,42	Energía: 573	Proteínas: 14,76	Lípidos: 28,17	Á.gras.sat: 2,40
Sal: 2,10	Azúcares: 5,15	H.Carbono: 54,36		Sal: 2,12	Azúcares: 8,53	H.Carbono: 60,11		Sal: 1,54	Azúcares: 6,90	H.Carbono: 59,63		Sal: 1,17	Azúcares: 8,47	H.Carbono: 50,69		Sal: 1,70	Azúcares: 23,76	H.Carbono: 57,96	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	
S. 4ª V16	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30														
	<p>Arroz con tomate frito</p> <p>Caella al horno en aceite de oliva</p> <p>Zanahorias salteadas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Salchichas de pollo-pavo cocidas</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Merluza al horno en salsa de limón</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de maíz y tomate</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Cazuela de patatas con magro de cerdo</p> <p>Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>														
Energía: 578	Proteínas: 14,61	Lípidos: 24,93	Á.gras.sat: 3,19	Energía: 523	Proteínas: 12,71	Lípidos: 29,88	Á.gras.sat: 3,43	Energía: 565	Proteínas: 14,46	Lípidos: 26,40	Á.gras.sat: 2,43	Energía: 520	Proteínas: 12,70	Lípidos: 33,46	Á.gras.sat: 3,41	Energía: 561	Proteínas: 16,45	Lípidos: 33,13	Á.gras.sat: 3,44
Sal: 1,95	Azúcares: 5,55	H.Carbono: 60,46		Sal: 1,84	Azúcares: 11,17	H.Carbono: 57,41		Sal: 2,03	Azúcares: 6,54	H.Carbono: 59,15		Sal: 1,11	Azúcares: 8,62	H.Carbono: 53,84		Sal: 1,56	Azúcares: 8,34	H.Carbono: 51,42	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	

- 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, Plátano, 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 d la Junta de Andalucía (Consejería de Salud).
- 7.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@cateringpererojas.es

COCCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA



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.
- 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