



S. 5º V16 LUNES 3		MARTES 4		MIÉRCOLES 5		JUEVES 6 - FESTIVO		VIERNES 7											
Crema de calabacín DA Abondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) S G DA Patatas cocidas DA Pan Blanco y Fruta G		Sopa de puchero con garbanzos y arroz DA A Abadejo al horno en salsa verde Mo Cr P Tomate aliñado Mo Cr P Pan Integral y Fruta G		Macarrones a la napolitana G H Tortilla francesa H Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) Pan Blanco y Fruta G		Arroz guisado con magro de cerdo S Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) L Pan Integral y Fruta G		Lentejas estofadas con arroz DA Salmón al horno en salsa verde Mo Cr P Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) Pan Blanco y Fruta G											
Energía: 563	Proteínas: 12,26	Lípidos: 28,33	A.gras.sat: 2,19	Energía: 514	Proteínas: 13,89	Lípidos: 33,69	A.gras.sat: 2,65	Energía: 591	Proteínas: 10,76	Lípidos: 26,47	A.gras.sat: 3,83	Energía: 603	Proteínas: 12,58	Lípidos: 26,48	A.gras.sat: 3,97	Energía: 588	Proteínas: 16,98	Lípidos: 30,12	A.gras.sat: 3,11
Sal: 2,28	Azúcares: 8,18	H.Carbono: 69,41		Sal: 1,58	Azúcares: 5,80	H.Carbono: 52,42		Sal: 2,90	Azúcares: 9,83	H.Carbono: 62,77		Sal: 2,31	Azúcares: 7,58	H.Carbono: 60,94		Sal: 2,14	Azúcares: 8,04	H.Carbono: 52,90	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT		CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA											
S. 6º V16 LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		VIERNES 14											
Arroz caldoso Merluza al horno en salsa de tomate Mo Cr P Judías verdes salteadas Pan Blanco y Fruta G		Potaje de garbanzos y espinacas DA Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y pollo cocido) Pan Integral y Fruta G		Cazuela de filetes con pollo G H Tortilla de patatas y cebolla al horno H Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco y Fruta G		Alubias estofadas DA Caella al horno en aceite de oliva Mo Cr P Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral y Fruta G		Crema de zanahorias DA Salchichas pollo-pavo cocidas Arroz salteado al ajillo Pan Blanco y Yogurt L											
Energía: 566	Proteínas: 14,10	Lípidos: 28,56	A.gras.sat: 2,60	Energía: 542	Proteínas: 11,72	Lípidos: 27,73	A.gras.sat: 3,24	Energía: 597	Proteínas: 11,41	Lípidos: 30,64	A.gras.sat: 3,48	Energía: 641	Proteínas: 15,54	Lípidos: 28,90	A.gras.sat: 2,49	Energía: 576	Proteínas: 15,79	Lípidos: 30,06	A.gras.sat: 3,33
Sal: 2,29	Azúcares: 8,64	H.Carbono: 57,33		Sal: 1,32	Azúcares: 10,28	H.Carbono: 60,56		Sal: 1,96	Azúcares: 7,21	H.Carbono: 57,95		Sal: 1,95	Azúcares: 9,14	H.Carbono: 55,56		Sal: 2,35	Azúcares: 24,30	H.Carbono: 54,15	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT		CENA: PATATA + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA											
S. 7º V16 LUNES 17		MARTES 18		MIÉRCOLES 19		JUEVES 20		VIERNES 21											
Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) G H L Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) H Pan Blanco y Fruta G		Lejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) DA Bacalao al horno a la vizcaina Mo P Tomate aliñado Pan Integral y Fruta G		Sopa de puchero con garbanzos y arroz DA A Tortilla francesa H Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) Pan Blanco y Fruta G		Crema de calabaza con picatostes DA G Atún guisado en salsa de tomate P Patatas cocidas DA Pan Integral y Fruta G		Arroz con tomate frito Lomo de cerdo al horno Menestra de verduras salteadas (zanahorias, judías, guisantes y coliflor) Pan Blanco y Yogurt L											
Energía: 590	Proteínas: 12,42	Lípidos: 27,04	A.gras.sat: 3,57	Energía: 541	Proteínas: 15,69	Lípidos: 31,39	A.gras.sat: 2,69	Energía: 513	Proteínas: 10,80	Lípidos: 32,24	A.gras.sat: 3,94	Energía: 542	Proteínas: 13,27	Lípidos: 32,87	A.gras.sat: 2,80	Energía: 587	Proteínas: 15,04	Lípidos: 28,59	A.gras.sat: 2,74
Sal: 2,18	Azúcares: 8,14	H.Carbono: 60,54		Sal: 1,95	Azúcares: 7,75	H.Carbono: 52,91		Sal: 1,68	Azúcares: 8,97	H.Carbono: 56,96		Sal: 2,09	Azúcares: 7,03	H.Carbono: 53,86		Sal: 1,85	Azúcares: 20,70	H.Carbono: 56,37	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + PESCADO + 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, 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

- 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 después de cada comida"
-y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos