



S. 1ª v23	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo) Salmón al horno en salsa verde (ajo, perejil) Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas riojanas (patatas, zanahorias) Merluza al horno en aceite de oliva Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) Pan Integral ECO y Fruta	Macarrones con salsa de tomate frito y pollo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabaza ECO con picatostes Lomo de cerdo al horno (ajo, oregano) Patatas al oregano cocidas Pan Integral ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Tortilla francesa al horno (Sustituto Salmón al horno en salsa verde) Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
	Energía: 600 Proteínas: 10,49 Lípidos: 29,64 Á.gras.sat: 3,92 Sal: 1,89 Azúcares: 9,94 H.Carbono: 59,87	Energía: 596 Proteínas: 14,29 Lípidos: 30,90 Á.gras.sat: 2,90 Sal: 1,94 Azúcares: 7,46 H.Carbono: 54,82	Energía: 612 Proteínas: 12,94 Lípidos: 27,76 Á.gras.sat: 3,78 Sal: 2,67 Azúcares: 7,60 H.Carbono: 59,29	Energía: 592 Proteínas: 10,49 Lípidos: 32,42 Á.gras.sat: 3,32 Sal: 2,55 Azúcares: 6,27 H.Carbono: 54,11	Energía: 593 Proteínas: 15,95 Lípidos: 33,56 Á.gras.sat: 3,06 Sal: 1,74 Azúcares: 21,36 H.Carbono: 50,48
	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA
S. 2ª v23	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	Cazuela de patatas con ternera Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones) Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas estofadas con arroz ECO Tortilla de pavo casera al horno Ensalada de maíz con tomate Pan Integral ECO y Fruta	Espaguetis napolitana (salsa de tomate, orégano) ECO Bacalao al horno a las finas hierbas Judías verdes salteadas Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de zanahorias ECO Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Arroz salteado al ajillo Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de fideos con verduras Tortilla de patatas y cebolla al horno Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
	Energía: 586 Proteínas: 13,85 Lípidos: 34,55 Á.gras.sat: 4,58 Sal: 1,59 Azúcares: 8,62 H.Carbono: 51,60	Energía: 592 Proteínas: 13,91 Lípidos: 32,13 Á.gras.sat: 4,06 Sal: 1,74 Azúcares: 8,62 H.Carbono: 53,95	Energía: 609 Proteínas: 15,93 Lípidos: 27,94 Á.gras.sat: 2,62 Sal: 3,90 Azúcares: 5,04 H.Carbono: 56,13	Energía: 588 Proteínas: 11,26 Lípidos: 27,36 Á.gras.sat: 2,20 Sal: 2,00 Azúcares: 11,37 H.Carbono: 61,38	Energía: 580 Proteínas: 11,19 Lípidos: 34,97 Á.gras.sat: 3,22 Sal: 2,86 Azúcares: 24,37 H.Carbono: 53,84
	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
S. 3ª v23	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	Macarrones boloñesa (salsa de tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y huevo) Pan Blanco ECO y Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas Tortilla francesa al horno Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta	Arroz caldoso (pimiento, judías verdes) Atún guisado con tomate frito Menestra de verduras salteada (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabacín Salchichas pollo-pavo cocidas Patatas a lo pobre Pan Integral ECO y Fruta	Alubias estofadas ECO (pimiento, zanahorias) Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
	Energía: 615 Proteínas: 13,86 Lípidos: 28,44 Á.gras.sat: 3,26 Sal: 1,38 Azúcares: 8,40 H.Carbono: 57,70	Energía: 593 Proteínas: 12,26 Lípidos: 34,85 Á.gras.sat: 4,19 Sal: 1,80 Azúcares: 6,96 H.Carbono: 52,89	Energía: 591 Proteínas: 15,31 Lípidos: 28,69 Á.gras.sat: 2,75 Sal: 1,81 Azúcares: 10,78 H.Carbono: 56,00	Energía: 584 Proteínas: 14,51 Lípidos: 28,05 Á.gras.sat: 3,41 Sal: 2,18 Azúcares: 7,84 H.Carbono: 57,44	Energía: 581 Proteínas: 12,81 Lípidos: 30,96 Á.gras.sat: 2,19 Sal: 1,68 Azúcares: 23,76 H.Carbono: 56,23
	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT	CENA: PATATA + HUEVOS + YOGURT	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA
S. 4ª v23	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
	Arroz con salsa de tomate frito Bacalao al horno en salsa verde (ajo, perejil) Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Muslito de pollo asado al horno Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral ECO y Fruta	Crema de calabaza con picatostes Merluza al horno en aceite de oliva Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) Tortilla de patatas y calabacín Zanahorias salteadas Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de patatas con magro de cerdo Ensalada Mediterranea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta
	Energía: 599 Proteínas: 14,43 Lípidos: 26,93 Á.gras.sat: 2,52 Sal: 2,77 Azúcares: 4,70 H.Carbono: 58,64	Energía: 607 Proteínas: 16,37 Lípidos: 33,41 Á.gras.sat: 3,84 Sal: 1,48 Azúcares: 8,34 H.Carbono: 51,22	Energía: 601 Proteínas: 11,87 Lípidos: 28,69 Á.gras.sat: 2,75 Sal: 2,10 Azúcares: 5,85 H.Carbono: 59,43	Energía: 578 Proteínas: 10,40 Lípidos: 35,33 Á.gras.sat: 2,91 Sal: 2,69 Azúcares: 7,20 H.Carbono: 54,27	Energía: 583 Proteínas: 13,55 Lípidos: 32,84 Á.gras.sat: 4,54 Sal: 2,40 Azúcares: 10,34 H.Carbono: 53,61
	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	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, 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).
- 7.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergen@ cateringpererojas.es

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