

## MENÚ SIN LECHE ENERO 20

06-ene	07-ene	08-ene	09-ene	10-ene
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Arroz tres delicias (guisantes,zanahorias,maiz, )</b>	<b>Lentejas riojanas (patatas,zanahorias)</b>	<b>Macarrones con tomate frito y pollo</b>	<b>Crema de calabaza con picatostes</b>	<b>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</b>
<b>Tortilla francesa horno</b>	<b>Merluza horno en aceite oliva</b>	<b>Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Huevo duro)</b>	<b>Lomo cerdo al horno (ajo,oregano)</b>	<b>Salmón horno en salsa verde</b>
<b>Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)</b>	<b>Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)</b>	<b>Patatas al oregano cocidas</b>	<b>Tomate aliñado</b>	<b>Tomate aliñado</b>
<b>Pan Blanco y Fruta</b>	<b>Pan Integral y Fruta</b>	<b>Pan Blanco y Fruta</b>	<b>Pan Integral y Fruta</b>	<b>Pan Blanco y Gelatina</b>
<b>E P L AGS SAL AZ HC 600 10,49 29,64 3,92 1,89 9,94 59,87</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 583 15,19 28,71 2,69 1,47 8,10 56,10</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 581 13,63 21,49 3,11 2,67 7,60 64,89</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 592 14,91 32,42 3,32 2,55 6,27 54,11</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 610 15,51 35,41 3,27 2,21 20,72 49,08</b>
<b>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</b>	<b>CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR SOJA</b>	<b>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</b>	<b>CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR SOJA</b>	<b>CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA</b>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cazuela de patatas con ternera</b>	<b>Lentejas estofadas con arroz (pimiento,zanahorias)</b>	<b>Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano)</b>	<b>Crema de zanahorias</b>	<b>Cazuela de fideos con verdura (pimiento,guisantes)</b>
<b>Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,huevo duro)</b>	<b>Tortilla francesa horno</b>	<b>Bacalao horno a las finas hierbas</b>	<b>Abondigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria ( cebolla,ajo)</b>	<b>Tortilla patata y cebolla horno</b>
<b>Ensalada de maiz con tomate</b>	<b>Ensalada de maiz con tomate</b>	<b>Judias verdes saltadas</b>	<b>Arroz salteado al ajillo</b>	<b>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</b>
<b>Pan Blanco y Fruta</b>	<b>Pan Integral y Fruta</b>	<b>Pan Blanco y Fruta</b>	<b>Pan Integral y Fruta</b>	<b>Pan Blanco y Gelatina</b>
<b>E P L AGS SAL AZ HC 586 13,85 34,55 4,58 1,59 8,62 51,60</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 586 14,01 32,44 4,06 1,74 8,62 53,54</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 586 16,55 25,17 2,28 3,90 5,04 58,28</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 611 11,33 26,41 2,21 2,01 11,37 62,26</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 590 12,68 34,38 3,17 2,64 24,37 52,94</b>
<b>CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</b>	<b>CENA: PASTA + CARNE + YOGUR SOJA</b>	<b>CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA</b>	<b>CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR SOJA</b>	<b>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</b>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Macarrones boloñesa (tomate,ternera)</b>	<b>Potaje de garbanzos y espinacas</b>	<b>Arroz caldoso (pimiento,judias verdes)</b>	<b>Crema de calabacin</b>	<b>Alubias estofadas (pimiento,zanahorias)</b>
<b>Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Huevo)</b>	<b>Tortilla francesa horno</b>	<b>Atun guisado en salsa tomate</b>	<b>Salchichas pollo-pavo cocidas Sin leche</b>	<b>Ensalada de Pollo (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz, pollo cocido)</b>
<b>Ensalada de maiz con tomate</b>	<b>Tomate aliñado</b>	<b>Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)</b>	<b>Patatas a lo pobre</b>	<b>Ensalada de Pollo (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz, pollo cocido)</b>
<b>Pan Blanco y Fruta</b>	<b>Pan Blanco y Fruta</b>	<b>Pan Integral y Fruta</b>	<b>Pan Integral y Fruta</b>	<b>Pan Blanco y Gelatina</b>
<b>E P L AGS SAL AZ HC 615 13,86 28,44 3,26 1,38 8,40 57,70</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 593 12,26 34,85 4,19 1,61 6,86 52,89</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 598 15,69 30,98 3,11 1,80 10,78 53,34</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 609 13,90 32,97 4,01 2,55 8,28 53,13</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 581 12,81 30,96 2,19 1,68 23,76 56,23</b>
<b>CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA</b>	<b>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</b>	<b>CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR SOJA</b>	<b>CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR SOJA</b>	<b>CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA</b>
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Arroz con tomate frito</b>	<b>Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)</b>	<b>Crema de calabaza con picatostes</b>	<b>Sopa de picadillo (garbanzos,fideos)</b>	<b>Cazuela de patatas con magro cerdo</b>
<b>Bacalao al horno en salsa verde</b>	<b>Muslito de pollo asados al horno</b>	<b>Merluza horno en aceite oliva</b>	<b>Tortilla de patata y calabacin</b>	<b>Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Huevo duro)</b>
<b>Ensalada de maiz con tomate</b>	<b>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</b>	<b>Arroz salteado al ajillo</b>	<b>Zanahorias saltadas</b>	<b>Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Huevo duro)</b>
<b>Pan Blanco y Fruta</b>	<b>Pan Integral y Fruta</b>	<b>Pan Blanco y Fruta</b>	<b>Pan Integral y Fruta</b>	<b>Pan Blanco y Fruta</b>
<b>E P L AGS SAL AZ HC 588 12,02 28,48 2,68 1,61 4,76 59,50</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 586 16,38 32,08 3,36 2,16 9,82 51,54</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 594 12,17 27,72 2,67 2,16 5,78 60,11</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 582 11,37 34,95 4,21 1,36 7,18 53,69</b>	<b>E P L AGS SAL AZ HC 583 13,55 32,84 4,54 2,40 10,34 53,61</b>
<b>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</b>	<b>CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR SOJA</b>	<b>CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA</b>	<b>CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR SOJA</b>	<b>CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA</b>



### 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 o deportes "

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.  
**FRUTA:** Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza de fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Pera, Ciruela, Melón y Sandía  
 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.  
 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.  
**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 en centros escolares de Andalucía (Plan EVACOLE v.5) y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad)**