



INFORMACIÓN ALÉGENOS

G	C _r	H	P	C	S	L	F _c	A	M	G _s	D _a	M _o	A _l
CONTIENE GLUTEN	CRISTICIDOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTAS DE CÉSARA	AMIO	MOSTAZA	GRANOS DE CÉSARA	AZÚCAR Y SULFITES	MOLUSCOS	ALTRUMENOS

FEBRERO 2020 - BASAL v23

S. 5º V23	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	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 Salmon al horno en salsa verde Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta	Macarrones a la napolitana (salsa de tomate, oregano) Tortilla francesa al horno Menestra de verduras (zanahorias, judías, quisantes, coliflor) 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 Tortilla de patatas y cebolla al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta
Energía: 585 Proteinas: 11,81 Lipidos: 30,95 A.gras.sat: 2,19 Sal: 2,28 Azucares: 8,18 H.Carbono: 57,24	Energía: 590 Proteinas: 15,27 Lipidos: 30,67 A.gras.sat: 3,37 Sal: 2,08 Azucares: 5,72 H.Carbono: 54,09	Energía: 598 Proteinas: 12,38 Lipidos: 30,56 A.gras.sat: 3,95 Sal: 2,39 Azucares: 7,21 H.Carbono: 57,06	Energía: 609 Proteinas: 12,51 Lipidos: 29,15 A.gras.sat: 4,24 Sal: 2,31 Azucares: 7,58 H.Carbono: 58,34	Energía: 591 Proteinas: 11,97 Lipidos: 30,32 A.gras.sat: 2,82 Sal: 2,74 Azucares: 13,30 H.Carbono: 57,71	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	
S. 6º V23	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	Arroz caldoso (pimiento, zanahorias) Merluza al horno en salsa de tomate Judías verdes salteadas Pan Blanco ECO y Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas Ensalada de Pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido) Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de fideos con pollo (pimiento, quisantes) Bacalao al horno en aceite de oliva Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de zanahorias Jamocito de pollo al horno Arroz salteado al ajillo Pan Integral ECO y Fruta	Alubias estofadas (pimiento, zanahorias) Tortilla de pavo al horno Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
Energía: 610 Proteinas: 14,34 Lipidos: 28,20 A.gras.sat: 2,78 Sal: 2,29 Azucares: 8,64 H.Carbono: 57,46	Energía: 592 Proteinas: 11,13 Lipidos: 28,45 A.gras.sat: 2,55 Sal: 0,47 Azucares: 8,27 H.Carbono: 60,42	Energía: 598 Proteinas: 15,33 Lipidos: 32,17 A.gras.sat: 3,06 Sal: 3,01 Azucares: 5,72 H.Carbono: 52,49	Energía: 603 Proteinas: 15,24 Lipidos: 30,13 A.gras.sat: 3,54 Sal: 1,43 Azucares: 8,20 H.Carbono: 54,63	Energía: 591 Proteinas: 14,82 Lipidos: 33,79 A.gras.sat: 4,16 Sal: 2,46 Azucares: 23,32 H.Carbono: 51,39	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT	CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA	
S. 7º V23	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
	Espaguetis boloñesa (salsa de tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y huevo duro) Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Bacalao al horno en salsa de limón Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta	Arroz con salsa de tomate frito Tortilla francesa al horno Menestra de verduras (zanahoria, judías, quisantes, coliflor) Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabaza con picatostes Atún guisado con tomate frito Patatas cocidas Pan Integral ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Pinchitos de pollo al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
Energía: 612 Proteinas: 13,95 Lipidos: 28,00 A.gras.sat: 3,12 Sal: 1,38 Azucares: 8,40 H.Carbono: 58,06	Energía: 602 Proteinas: 16,72 Lipidos: 28,68 A.gras.sat: 2,68 Sal: 3,09 Azucares: 9,05 H.Carbono: 54,61	Energía: 605 Proteinas: 10,63 Lipidos: 29,27 A.gras.sat: 3,91 Sal: 1,31 Azucares: 6,06 H.Carbono: 60,10	Energía: 603 Proteinas: 15,35 Lipidos: 30,84 A.gras.sat: 3,09 Sal: 2,24 Azucares: 8,58 H.Carbono: 53,81	Energía: 593 Proteinas: 12,42 Lipidos: 34,04 A.gras.sat: 3,02 Sal: 3,40 Azucares: 23,95 H.Carbono: 53,54	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CARNE: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	
S. 8º V23	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo-ternera al horno Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Alubias estofadas (pimiento, zanahorias) Tortilla de patatas al horno Ensalada de maíz con tomate Pan Integral ECO y Fruta	Arroz guisado con pollo (quisantes, zanahorias) Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones) Pan Blanco ECO y Fruta	Coditos a la napolitana (salsa de tomate, orégano) Merluza al horno en salsa verde Zanahorias salteadas Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de patatas Tortilla de pavo al horno Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
Energía: 576 Proteinas: 13,84 Lipidos: 28,56 A.gras.sat: 2,96 Sal: 1,97 Azucares: 5,12 H.Carbono: 57,80	Energía: 595 Proteinas: 13,49 Lipidos: 34,34 A.gras.sat: 2,89 Sal: 3,35 Azucares: 25,05 H.Carbono: 52,16	Energía: 585 Proteinas: 11,88 Lipidos: 30,04 A.gras.sat: 4,28 Sal: 2,74 Azucares: 7,33 H.Carbono: 58,08	Energía: 609 Proteinas: 12,94 Lipidos: 30,09 A.gras.sat: 2,87 Sal: 2,70 Azucares: 5,43 H.Carbono: 56,97	Energía: 601 Proteinas: 11,45 Lipidos: 34,11 A.gras.sat: 4,32 Sal: 1,74 Azucares: 8,28 H.Carbono: 54,45	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CARNE: ENSALADA + CARNE + YOGURT	CENA: PASTA + CARNE + 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 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 sulfites) 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).

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 fiambreras 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."

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA



Una alimentación saludable



