









































































































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

1.- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado. 2.- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres 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 "



Una alimentación saludable



