

MENÚ SIN LEGUMBRES ENERO 20

06-ene	07-ene	08-ene	09-ene	10-ene
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz tres delicias (Sin guisantes ,zanahorias,maiz,sin pavo)	Cazuela de patatas Sin guisantes	Macarrones con tomate frito y pollo	Crema de calabaza con picatostes	Sopa de puchero Sin garbanzos y arroz
Tortilla francesa horno	Merluza horno en aceite oliva	Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Queso fresco)	Lomo cerdo al horno (ajo,oregano)	Salmón horno en salsa verde
Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)	Zanahorias salteadas	Pan Blanco y Fruta	Patatas al oregano cocidas	Tomate aliñado
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Yogur sabores
E P L AGS SAL AZ HC 600 10,49 29,64 3,92 1,89 9,94 59,87	E P L AGS SAL AZ HC 583 15,19 28,71 2,69 1,47 8,10 56,10	E P L AGS SAL AZ HC 581 13,63 21,49 3,11 2,67 7,60 64,89	E P L AGS SAL AZ HC 592 14,91 32,42 3,32 2,55 6,27 54,11	E P L AGS SAL AZ HC 610 15,51 35,41 3,27 2,21 20,72 49,08
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR	CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR	CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cazuela de patatas con ternera Sin guisantes	Arroz con tomate frito	Espaguetitis a la napolitana (tomate,orégano)	Crema de zanahorias	Cazuela de fideos con verdura Sin guisantes
Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,Huevo)	Tortilla francesa horno	Bacalao horno a las finas hierbas	Abondigas cerdo horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo)	Tortilla patata y cebolla horno
Ensalada de maiz con tomate	Ensalada de maiz con tomate	Champiñones salteados	Arroz salteado al ajillo	Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Yogur sabores
E P L AGS SAL AZ HC 586 13,85 34,55 4,58 1,59 8,62 51,60	E P L AGS SAL AZ HC 586 14,01 32,44 4,06 1,74 8,62 53,54	E P L AGS SAL AZ HC 586 16,55 25,17 2,28 3,90 5,04 58,28	E P L AGS SAL AZ HC 611 11,33 26,41 2,21 2,01 11,37 62,26	E P L AGS SAL AZ HC 583 11,58 34,82 4,13 1,99 22,06 53,61
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGUR	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR	CENA: PATATA + CARNE + FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones boloñesa (tomate,ternera)	Cazuela de patatas Sin guisantes	Arroz caldoso Sin guisantes y judias verdes	Crema de calabacin	Macarrones con tomate frito
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Huevo)	Tortilla francesa horno	Atun guisado en salsa tomate	Salchichas pollo-pavo cocidas	Ensalada de Pollo (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz, pollo cocido)
Tomate aliñado	Tomate aliñado	Zanahorias salteadas	Patatas a lo pobre	Pan Blanco y Yogur sabores
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Yogur sabores
E P L AGS SAL AZ HC 615 13,86 28,44 3,26 1,38 8,40 57,70	E P L AGS SAL AZ HC 593 12,26 34,85 4,19 1,61 6,86 52,89	E P L AGS SAL AZ HC 598 15,69 30,98 3,11 1,80 10,78 53,34	E P L AGS SAL AZ HC 609 13,90 32,97 4,01 2,55 8,28 53,13	E P L AGS SAL AZ HC 581 12,81 30,96 2,19 1,68 23,76 56,23
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR	CENA: PATATA + HUEVO + YOGUR	CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con tomate frito	Macarrones con tomate frito	Crema de calabaza con picatostes	Sopa de picadillo (Sin garbanzos,fideos)	Cazuela de patatas con magro cerdo Sin guisantes
Bacalao horno en salsa verde	Muslito de pollo asado al horno	Merluza horno en aceite oliva	Tortilla de patatas y calabacin	Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Queso fresco)
Ensalada de maiz con tomate	Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas	Arroz salteado al ajillo	Zanahorias salteadas	Pan Blanco y Fruta
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta
E P L AGS SAL AZ HC 589 10,56 30,22 3,89 1,24 5,09 59,22	E P L AGS SAL AZ HC 586 16,38 32,08 3,36 2,16 9,82 51,54	E P L AGS SAL AZ HC 590 12,26 27,16 2,60 2,16 5,78 60,57	E P L AGS SAL AZ HC 582 11,37 34,95 4,21 1,36 7,18 53,69	E P L AGS SAL AZ HC 583 13,55 32,84 4,54 2,40 10,34 53,61
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR	CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA



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.
-y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida"
-y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones

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, Mandarina, Plátano o pera.
 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)