



S. 5ª V21 LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
Crema de calabacín Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Patatas cocidas Pan Blanco ECO y Fruta				Macarrones a la napolitana (salsa de tomate, oregano) Salmon al horno en salsa verde Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta				Arroz guisado con magro de cerdo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maiz y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta				Sopa de puchero con garbanzos y arroz Tortilla de patata y cebolla al horno Menestra de verdura salteada (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) Pan Integral ECO y Fruta				Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía: 585	Proteínas: 11,81	Lípidos: 30,95	Á.gras.sat: 2,19	Energía: 676	Proteínas: 14,55	Lípidos: 27,19	Á.gras.sat: 3,12	Energía: 609	Proteínas: 12,51	Lípidos: 29,15	Á.gras.sat: 4,24	Energía: 567	Proteínas: 10,59	Lípidos: 35,75	Á.gras.sat: 3,15	Energía: 557	Proteínas: 13,74	Lípidos: 31,79	Á.gras.sat: 2,82
Sal: 2,28	Azúcares: 8,18	H.Carbono: 57,24		Sal: 3,30	Azúcares: 6,58	H.Carbono: 58,26		Sal: 2,31	Azúcares: 7,58	H.Carbono: 58,34		Sal: 1,79	Azúcares: 8,65	H.Carbono: 53,66		Sal: 2,12	Azúcares: 11	H.Carbono: 54,47	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA				CENA: VERDURAS + PESCADO + YOGURT				CENA: PASTA + CARNE + FRUTA			
S. 6ª V21 LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Aludias estofadas (minijamón, zanahorias) Caella al horno en aceite de oliva Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco ECO y Fruta				Arroz caldoso Tortilla de pavo al horno Ensalada de maiz con tomate Pan Integral ECO y Fruta				Crema de zanahorias Salchichas pollo-pavo cocidas Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta				Cazuela de fideos con pollo Merluza al horno en salsa de tomate Judías verdes salteadas Pan Integral ECO y Fruta				Potaje de garbanzos y espinacas Ensalada de Pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maiz y pollo cocido) Pan Integral ECO y Postre lacteo			
Energía: 587	Proteínas: 13,96	Lípidos: 33,30	Á.gras.sat: 4,16	Energía: 580	Proteínas: 13,25	Lípidos: 32,88	Á.gras.sat: 3,09	Energía: 594	Proteínas: 15,71	Lípidos: 31,92	Á.gras.sat: 3,64	Energía: 610	Proteínas: 14,34	Lípidos: 28,20	Á.gras.sat: 2,78	Energía: 592	Proteínas: 11,13	Lípidos: 28,45	Á.gras.sat: 2,55
Sal: 4,16	Azúcares: 8,32	H.Carbono: 52,74		Sal: 1,92	Azúcares: 5,72	H.Carbono: 53,86		Sal: 2,11	Azúcares: 24,68	H.Carbono: 52,37		Sal: 2,29	Azúcares: 8,64	H.Carbono: 57,46		Sal: 0,47	Azúcares: 8,27	H.Carbono: 60,42	
CENA: PASTA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				CENA: VERDURAS + HUEVO + FRUTA				CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT				CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA			
S. 7ª V21 LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Espaguetis boloñesa (salsa de tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maiz y huevo duro) Pan Blanco ECO y Fruta				Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Bacalao al horno en salsa verde Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta				Arroz con salsa de tomate frito Lomo de cerdo al horno (ajo, oregano) Menestra de verduras (zanahoria, judías, guisantes, 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 Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Postre lacteo			
Energía: 612	Proteínas: 13,95	Lípidos: 28,00	Á.gras.sat: 3,12	Energía: 604	Proteínas: 16,69	Lípidos: 28,61	Á.gras.sat: 2,88	Energía: 587	Proteínas: 15,04	Lípidos: 28,59	Á.gras.sat: 2,74	Energía: 603	Proteínas: 15,35	Lípidos: 30,84	Á.gras.sat: 3,09	Energía: 604	Proteínas: 15,75	Lípidos: 33,07	Á.gras.sat: 4,29
Sal: 1,38	Azúcares: 8,40	H.Carbono: 58,06		Sal: 3,09	Azúcares: 9,06	H.Carbono: 54,71		Sal: 1,85	Azúcares: 20,70	H.Carbono: 56,37		Sal: 2,24	Azúcares: 8,58	H.Carbono: 53,81		Sal: 1,65	Azúcares: 8,94	H.Carbono: 51,18	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA				CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT				CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				CENA: CARNE + ENSALADA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA			

**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 despues de cada comida"
- .....y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes "

- 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 Evaluacion 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: [alergenos@cateringperrea.es](mailto:alergenos@cateringperrea.es)

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA



**Pirámide Alimenticia:**

