



S. 1ª V16	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	Macarrones con tomate frito y pollo G, H	Sopa de puchero con garbanzos y arroz A, G, S	Lentejas riojanas ECO A	Crema de calabaza ECO con picatostes G, S	Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo) A, G, S
	Tortilla francesa al horno A	Merluza al horno en salsa de limón A, G, S	Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) A, G, S	Lomo de cerdo al horno en salsa de piña A, G, S	Salmon al horno en salsa verde A, G, S
	Tomate aliñado A	Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) A, G, S		Patatas al oregano cocidas A, G, S	Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) A, G, S
	Pan Blanco ECO y Fruta G	Pan Integral ECO y Fruta G	Pan Blanco ECO y Fruta G	Pan Integral ECO y Fruta G	Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores G
	Energía: 575 Proteínas: 10,56 Lípidos: 27,00 Á.gras.sat: 3,83 Sal: 1,23 Azúcares: 6,40 H.Carbono: 62,44	Energía: 518 Proteínas: 14,51 Lípidos: 32,05 Á.gras.sat: 2,63 Sal: 0,89 Azúcares: 7,10 H.Carbono: 53,44	Energía: 517 Proteínas: 13,41 Lípidos: 28,87 Á.gras.sat: 3,32 Sal: 1,84 Azúcares: 8,81 H.Carbono: 57,72	Energía: 523 Proteínas: 13,41 Lípidos: 29,65 Á.gras.sat: 2,75 Sal: 2,29 Azúcares: 8,43 H.Carbono: 55,88	Energía: 594 Proteínas: 15,95 Lípidos: 29,41 Á.gras.sat: 2,84 Sal: 2,29 Azúcares: 24,58 H.Carbono: 54,64
	CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT	CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
S. 2ª V16	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Cazuela de patatas con ternera A, G, S	Lentejas estofadas con arroz ECO A, G, S	Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO A, G, S	Crema de zanahorias ECO A, G, S	Cazuela de fideos A, G, S
	Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) A, G, S	Tortilla de patatas y cebolla al horno A, G, S	Abadejo al horno a las finas hierbas A, G, S	Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) A, G, S	Bacalao a la vizcaína (cebolla, pimiento) A, G, S
		Ensalada de maíz con tomate A, G, S	Judías verdes salteadas A, G, S	Arroz salteado al ajillo A, G, S	Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas A, G, S
	Pan Blanco ECO y Fruta G	Pan Integral ECO y Fruta G	Pan Blanco ECO y Fruta G	Pan Integral ECO y Fruta G	Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores A
	Energía: 556 Proteínas: 15,58 Lípidos: 33,54 Á.gras.sat: 3,20 Sal: 1,59 Azúcares: 8,49 H.Carbono: 51,89	Energía: 577 Proteínas: 13,62 Lípidos: 27,64 Á.gras.sat: 3,26 Sal: 1,56 Azúcares: 8,49 H.Carbono: 55,55	Energía: 575 Proteínas: 14,18 Lípidos: 26,65 Á.gras.sat: 2,39 Sal: 2,86 Azúcares: 6,12 H.Carbono: 59,17	Energía: 588 Proteínas: 11,26 Lípidos: 27,36 Á.gras.sat: 2,20 Sal: 2,00 Azúcares: 11,37 H.Carbono: 61,38	Energía: 525 Proteínas: 15,21 Lípidos: 30,90 Á.gras.sat: 2,81 Sal: 1,47 Azúcares: 22,89 H.Carbono: 53,90
	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT	CENA: PATATA + CARNE + FRUTA
S. 3ª V16	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
	Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) A, G, S	Arroz caldoso A, G, S	Potaje de garbanzos y espinacas ECO A, G, S	Crema de calabacín A, G, S	Alubias estofadas ECO A, G, S
	Macarrones boloñesa (tomate, ternera) A, G, S	Atun con tomate A, G, S	Tortilla francesa al horno A, G, S	Pinchitos de pollo al horno A, G, S	Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido) A, G, S
		Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) A, G, S	Tomate aliñado A, G, S	Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento) A, G, S	
	Pan Blanco ECO y Fruta G	Pan Integral ECO y Fruta G	Pan Blanco ECO y Fruta G	Pan Integral ECO y Fruta G	Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores A
	Energía: 543 Proteínas: 12,93 Lípidos: 32,71 Á.gras.sat: 2,84 Sal: 2,10 Azúcares: 5,15 H.Carbono: 54,36	Energía: 588 Proteínas: 12,35 Lípidos: 27,54 Á.gras.sat: 3,60 Sal: 2,12 Azúcares: 8,53 H.Carbono: 60,11	Energía: 567 Proteínas: 11,62 Lípidos: 28,75 Á.gras.sat: 3,84 Sal: 1,54 Azúcares: 6,90 H.Carbono: 59,63	Energía: 528 Proteínas: 16,8 Lípidos: 32,52 Á.gras.sat: 3,42 Sal: 1,17 Azúcares: 8,47 H.Carbono: 50,69	Energía: 573 Proteínas: 14,76 Lípidos: 28,17 Á.gras.sat: 2,40 Sal: 1,70 Azúcares: 23,76 H.Carbono: 57,96
	CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CARNE: PATATA + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA
S. 4ª V16	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
	Arroz con tomate frito A, G, S	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) A, G, S	Crema de calabaza con picatostes A, G, S	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) A, G, S	Cazuela de patatas con magro de cerdo A, G, S
	Caella al horno en aceite de oliva A, G, S	Salchichas de pollo-pavo cocidas A, G, S	Merluza al horno en salsa de limón A, G, S	Tortilla de patatas y cebolla al horno A, G, S	Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco) A, G, S
	Zanahorias salteadas A, G, S	Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas A, G, S	Arroz salteado al ajillo A, G, S	Ensalada de maíz y tomate A, G, S	
	Pan Blanco ECO y Fruta G	Pan Integral ECO y Fruta G	Pan Blanco ECO y Fruta G	Pan Integral ECO y Fruta G	Pan Blanco ECO y Fruta G
	Energía: 578 Proteínas: 14,61 Lípidos: 24,93 Á.gras.sat: 3,19 Sal: 1,95 Azúcares: 5,55 H.Carbono: 60,46	Energía: 523 Proteínas: 12,71 Lípidos: 29,88 Á.gras.sat: 3,43 Sal: 1,84 Azúcares: 11,17 H.Carbono: 57,41	Energía: 565 Proteínas: 14,46 Lípidos: 26,40 Á.gras.sat: 2,43 Sal: 2,03 Azúcares: 6,54 H.Carbono: 59,15	Energía: 520 Proteínas: 12,70 Lípidos: 33,46 Á.gras.sat: 3,41 Sal: 1,11 Azúcares: 8,62 H.Carbono: 53,84	Energía: 561 Proteínas: 16,45 Lípidos: 33,13 Á.gras.sat: 3,44 Sal: 1,56 Azúcares: 8,34 H.Carbono: 51,42
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA

- 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 Evaluación 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: alergen@ cateringpererojas.es

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA



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

