

				VIERNES 1 Cazuela de patatas con magro de cerdo Ensalada Mediterranea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 561 Proteínas: 16,45 Lípidos: 33,13 Á.gras.sat: 3,44 Sal: 1,56 Azúcares: 8,34 H.Carbono: 51,42 CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA															
S. 5ª V16 LUNES 4 Crema de calabacín Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Patatas cocidas Pan Blanco y Fruta Energía: 563 Proteínas: 12,26 Lípidos: 28,33 Á.gras.sat: 2,19 Sal: 2,28 Azúcares: 8,18 H.Carbono: 69,41 CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				MARTES 5 Sopa de puchero con garbanzos y arroz Abadejo al horno en salsa verde Tomate aliñado Pan Integral y Fruta Energía: 514 Proteínas: 13,89 Lípidos: 33,69 Á.gras.sat: 2,05 Sal: 1,58 Azúcares: 5,80 H.Carbono: 52,42 CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT				MIÉRCOLES 6 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) Pan Blanco y Fruta Energía: 591 Proteínas: 10,76 Lípidos: 26,47 Á.gras.sat: 3,83 Sal: 2,80 Azúcares: 9,83 H.Carbono: 62,77 CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				JUEVES 7 Arroz guisado con magro de cerdo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maiz y queso fresco) Pan Integral y Fruta Energía: 603 Proteínas: 12,58 Lípidos: 26,48 Á.gras.sat: 3,97 Sal: 2,31 Azúcares: 7,58 H.Carbono: 60,94 CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT				VIERNES 8 Lentejas estofadas con arroz Salmon al horno en salsa verde Menestra de verduras (zanahorias,judias, guisantes, coliflor) Pan Blanco y Fruta Energía: 588 Proteínas: 16,98 Lípidos: 30,12 Á.gras.sat: 3,11 Sal: 2,14 Azúcares: 8,04 H.Carbono: 52,90 CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA			
S. 6ª V16 LUNES 11 Arroz caldoso Merluza al horno en salsa de tomate Judias verdes salteadas Pan Blanco y Fruta Energía: 566 Proteínas: 14,10 Lípidos: 28,56 Á.gras.sat: 2,60 Sal: 2,29 Azúcares: 8,64 H.Carbono: 57,33 CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA				MARTES 12 Potaje de garbanzos y espinacas Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maiz y pollo cocido) Pan Integral y Fruta Energía: 542 Proteínas: 11,72 Lípidos: 27,73 Á.gras.sat: 3,24 Sal: 1,32 Azúcares: 10,28 H.Carbono: 60,56 CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT				MIÉRCOLES 13 Cazuela de fideos con pollo Tortilla de patatas y cebolla al horno Ensalada de maiz con tomate Pan Blanco y Fruta Energía: 597 Proteínas: 11,41 Lípidos: 30,64 Á.gras.sat: 3,48 Sal: 1,96 Azúcares: 7,21 H.Carbono: 57,95 CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				JUEVES 14 Alubias estofadas Caella al horno en aceite de oliva Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral y Fruta Energía: 641 Proteínas: 15,54 Lípidos: 28,90 Á.gras.sat: 2,49 Sal: 1,95 Azúcares: 9,14 H.Carbono: 55,56 CENA: PATATA + CARNE + YOGURT				VIERNES 15 Crema de zanahorias Salchichas pollo-pavo cocidas Arroz salteado al ajillo Pan Blanco y Yogurt Energía: 576 Proteínas: 15,79 Lípidos: 30,06 Á.gras.sat: 3,33 Sal: 2,35 Azúcares: 24,30 H.Carbono: 54,15 CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA			
S. 7ª V16 LUNES 18 Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) Pan Blanco y Fruta Energía: 590 Proteínas: 12,42 Lípidos: 27,04 Á.gras.sat: 3,57 Sal: 2,18 Azúcares: 8,14 H.Carbono: 60,54 CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA				MARTES 19 Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Bacalao al horno a la vizcaina Tomate aliñado Pan Integral y Fruta Energía: 541 Proteínas: 15,69 Lípidos: 31,39 Á.gras.sat: 2,69 Sal: 1,95 Azúcares: 7,75 H.Carbono: 52,91 CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT				MIÉRCOLES 20 Sopa de puchero con garbanzos y arroz Tortilla francesa Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) Pan Blanco y Fruta Energía: 513 Proteínas: 10,80 Lípidos: 32,24 Á.gras.sat: 3,94 Sal: 1,68 Azúcares: 8,97 H.Carbono: 56,96 CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				JUEVES 21 Crema de calabaza con picatostes Atún guisado en salsa de tomate Patatas cocidas Pan Integral y Fruta Energía: 542 Proteínas: 13,27 Lípidos: 32,87 Á.gras.sat: 2,80 Sal: 2,09 Azúcares: 7,03 H.Carbono: 53,86 CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT				VIERNES 22 Arroz con tomate frito Lomo de cerdo al horno Menestra de verduras salteadas (zanahorias,judias, guisantes y coliflor) Pan Blanco y Yogurt Energía: 587 Proteínas: 15,04 Lípidos: 28,59 Á.gras.sat: 2,74 Sal: 1,85 Azúcares: 20,70 H.Carbono: 56,37 CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA			
S. 8ª V16 LUNES 25 Crema de calabacín Pinchito de pollo al horno Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 554 Proteínas: 12,55 Lípidos: 30,81 Á.gras.sat: 3,10 Sal: 1,54 Azúcares: 4,33 H.Carbono: 56,64 CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				MARTES 26 Cazuela de patatas Abadejo al horno en salsa de limon Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral ECO y Fruta Energía: 571 Proteínas: 12,36 Lípidos: 35,46 Á.gras.sat: 3,18 Sal: 2,06 Azúcares: 8,67 H.Carbono: 52,18 CENA: PASTA + CARNE + YOGURT				MIÉRCOLES 27 Arroz guisado con pollo Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo cocido) Pan Blanco ECO y Fruta Energía: 605 Proteínas: 12,72 Lípidos: 30,60 Á.gras.sat: 3,53 Sal: 1,64 Azúcares: 7,59 H.Carbono: 56,68 CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA				JUEVES 28 Coditos a la napolitana (tomate, orégano) Merluza al horno en salsa verde Champiñones salteados Pan Integral ECO y Fruta Energía: 577 Proteínas: 14,02 Lípidos: 28,72 Á.gras.sat: 2,63 Sal: 2,69 Azúcares: 5,00 H.Carbono: 57,26 CARNE: ENSALADA + CARNE + YOGURT				VIERNES 1 Alubias estofadas Tortilla de patatas y cebolla al horno Ensalada de maiz con tomate Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores Energía: 579 Proteínas: 15,45 Lípidos: 32,41 Á.gras.sat: 3,38 Sal: 1,90 Azúcares: 23,20 H.Carbono: 52,13 CENA: PASTA + PESCADO + 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 y fruta ecológica: Manzana, Mandarina, 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: alergenos@cateringperearojas.es

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"

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA