



S. 1ª V18		S. 2ª V18		S. 3ª V18		S. 4ª V18	
<b>LUNES 4</b>	Macarrones con tomate frito y pollo Tortilla francesa al horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta	<b>MARTES 5</b>	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Merluza al horno en salsa de limón Menestra de verduras (zanahorias, judías, quisantes, coliflor) Pan Integral ECO y Fruta	<b>MIÉRCOLES 6</b>	Lentejas riojanas ECO Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta	<b>JUEVES 7</b>	Crema de calabaza ECO con picatostes Lomo de cerdo al horno en salsa de piña Patatas al oregano cocidas Pan Integral ECO y Fruta
Energía: 575 Sal: 1,23	Proteínas: 10,56 Azúcares: 6,40	Energía: 518 Sal: 0,99	Proteínas: 14,51 Azúcares: 7,10	Energía: 517 Sal: 1,84	Proteínas: 13,41 Azúcares: 8,81	Energía: 523 Sal: 2,29	Proteínas: 13,41 Azúcares: 8,43
Lípidos: 27,00 H.Carbono: 62,44	Lípidos: 32,05 H.Carbono: 53,44	Lípidos: 28,87 H.Carbono: 57,72	Lípidos: 26,65 H.Carbono: 59,17	Lípidos: 29,65 H.Carbono: 55,88	Lípidos: 27,36 H.Carbono: 61,38	Lípidos: 29,41 H.Carbono: 54,64	Lípidos: 29,65 H.Carbono: 55,88
Agras.sat: 3,83	Agras.sat: 2,63	Agras.sat: 3,32	Agras.sat: 2,39	Agras.sat: 2,75	Agras.sat: 2,20	Agras.sat: 2,84	Agras.sat: 2,75
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	
<b>LUNES 11</b>	Cazuela de patatas con ternera Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) Pan Blanco ECO y Fruta	<b>MARTES 12</b>	Lentejas estofadas con arroz ECO Tortilla de patatas y cebolla al horno Ensalada de maíz con tomate Pan Integral ECO y Fruta	<b>MIÉRCOLES 13</b>	Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO Abadejo al horno a las finas hierbas Judías verdes salteadas Pan Blanco ECO y Fruta	<b>JUEVES 14</b>	Crema de zanahorias ECO Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Arroz salteado al ajillo Pan Integral ECO y Fruta
Energía: 556 Sal: 1,59	Proteínas: 15,58 Azúcares: 8,49	Energía: 577 Sal: 1,56	Proteínas: 13,62 Azúcares: 8,49	Energía: 575 Sal: 2,86	Proteínas: 14,18 Azúcares: 5,12	Energía: 588 Sal: 2,00	Proteínas: 11,26 Azúcares: 11,37
Lípidos: 33,54 H.Carbono: 51,89	Lípidos: 27,64 H.Carbono: 58,55	Lípidos: 26,65 H.Carbono: 59,17	Lípidos: 26,65 H.Carbono: 59,17	Lípidos: 27,36 H.Carbono: 61,38	Lípidos: 27,36 H.Carbono: 61,38	Lípidos: 30,90 H.Carbono: 53,90	Lípidos: 27,36 H.Carbono: 61,38
Agras.sat: 3,20	Agras.sat: 3,26	Agras.sat: 2,39	Agras.sat: 2,39	Agras.sat: 2,20	Agras.sat: 2,20	Agras.sat: 2,81	Agras.sat: 2,20
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT	
<b>LUNES 18</b>	Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Macarrones boloñesa (tomate, ternera) Pan Blanco ECO y Fruta	<b>MARTES 19</b>	Arroz caldoso Atun con tomate Menestra de verduras (zanahorias, judías, quisantes, coliflor) Pan Integral ECO y Fruta	<b>MIÉRCOLES 20</b>	Potaje de garbanzos y espinacas ECO Tortilla francesa al horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta	<b>JUEVES 21</b>	Crema de calabacín Pinchito de pollo al horno Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento) Pan Integral ECO y Fruta
Energía: 543 Sal: 2,10	Proteínas: 12,93 Azúcares: 5,15	Energía: 588 Sal: 2,12	Proteínas: 12,36 Azúcares: 8,53	Energía: 567 Sal: 1,54	Proteínas: 11,62 Azúcares: 6,90	Energía: 528 Sal: 1,17	Proteínas: 16,8 Azúcares: 8,47
Lípidos: 32,71 H.Carbono: 54,36	Lípidos: 27,54 H.Carbono: 60,11	Lípidos: 28,75 H.Carbono: 59,63	Lípidos: 32,52 H.Carbono: 50,69	Lípidos: 32,52 H.Carbono: 50,69	Lípidos: 32,52 H.Carbono: 50,69	Lípidos: 32,52 H.Carbono: 50,69	Lípidos: 32,52 H.Carbono: 50,69
Agras.sat: 2,84	Agras.sat: 3,60	Agras.sat: 3,84	Agras.sat: 3,42	Agras.sat: 3,42	Agras.sat: 3,42	Agras.sat: 2,40	Agras.sat: 3,42
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CARNE: PATATA + HUEVO + YOGURT	
<b>LUNES 25</b>	Arroz con tomate frito Caella al horno en aceite de oliva Zanahorias salteadas Pan Blanco ECO y Fruta	<b>MARTES 26</b>	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Salchichas de pollo-pavo cocidas Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral ECO y Fruta	<b>MIÉRCOLES 27</b>	Crema de calabaza con picatostes Merluza al horno en salsa de limón Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	<b>JUEVES 28</b>	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) Tortilla de patatas y cebolla al horno Ensalada de maíz y tomate Pan Integral ECO y Fruta
Energía: 578 Sal: 1,95	Proteínas: 14,61 Azúcares: 5,55	Energía: 523 Sal: 1,84	Proteínas: 12,71 Azúcares: 11,17	Energía: 565 Sal: 2,03	Proteínas: 14,46 Azúcares: 6,54	Energía: 520 Sal: 1,11	Proteínas: 12,70 Azúcares: 8,62
Lípidos: 24,93 H.Carbono: 60,46	Lípidos: 29,88 H.Carbono: 57,41	Lípidos: 26,40 H.Carbono: 59,15	Lípidos: 33,46 H.Carbono: 53,84	Lípidos: 33,46 H.Carbono: 53,84	Lípidos: 33,46 H.Carbono: 53,84	Lípidos: 33,13 H.Carbono: 51,42	Lípidos: 33,13 H.Carbono: 51,42
Agras.sat: 3,19	Agras.sat: 3,43	Agras.sat: 2,43	Agras.sat: 3,41	Agras.sat: 3,41	Agras.sat: 3,41	Agras.sat: 3,44	Agras.sat: 3,44
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	

- 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 fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina, Platano, Naranja o Pera.
- Aliño de ensaladas: Aceite de oliva virgen extra, vinagre (contiene sulfitos) y sal yodada.
- 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 y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Salud).
- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: [alergenos@cateringperearojas.es](mailto:alergenos@cateringperearojas.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 juegos o deportes"