



S. 5ª V19 LUNES 1		MARTES 2		MIÉRCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5											
<p> Crema de calabacín </p> <p> Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) </p> <p> Patatas cocidas </p> <p> Pan Blanco y Fruta</p>		<p> Sopa de puchero con garbanzos y arroz </p> <p>Abadejo al horno en salsa verde</p> <p> </p> <p>Tomate aliñado</p> <p> Pan Integral y Fruta</p>		<p> Macarrones a la napolitana </p> <p>Tortilla francesa al horno </p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda)</p> <p> Pan Blanco y Fruta</p>		<p> Arroz guisado con magro de cerdo</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) </p> <p> </p> <p>Pan Integral y Fruta</p>		<p> Lentejas estofadas con arroz</p> <p> Salmón al horno en salsa verde</p> <p> </p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p> Pan Blanco y Fruta</p>											
Energía: 563	Proteínas: 12,26	Lípidos: 28,33	Á.gras.sat: 2,19	Energía: 514	Proteínas: 13,89	Lípidos: 33,69	Á.gras.sat: 2,65	Energía: 591	Proteínas: 10,76	Lípidos: 26,47	Á.gras.sat: 3,83	Energía: 603	Proteínas: 12,58	Lípidos: 26,48	Á.gras.sat: 3,97	Energía: 588	Proteínas: 16,98	Lípidos: 30,12	Á.gras.sat: 3,11
Sal: 2,28	Azúcares: 8,18	H.Carbono: 69,41		Sal: 1,58	Azúcares: 5,80	H.Carbono: 52,42		Sal: 2,80	Azúcares: 9,83	H.Carbono: 62,77		Sal: 2,31	Azúcares: 7,58	H.Carbono: 60,94		Sal: 2,14	Azúcares: 8,04	H.Carbono: 52,90	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT							
S. 6ª V19 LUNES 8		MARTES 9		MIÉRCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12											
<p> Arroz caldoso</p> <p>Merluza al horno en salsa de tomate</p> <p> </p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p> Pan Blanco y Fruta</p>		<p> Potaje de garbanzos y espinacas </p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y pollo cocido)</p> <p> Pan Integral y Fruta</p>		<p> Cazuela de fideos con pollo </p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno </p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p> Pan Blanco y Fruta</p>		<p> Alubias estofadas </p> <p>Caella al horno en aceite de oliva</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p> </p> <p>Pan Integral y Fruta</p>		<p> Crema de zanahorias</p> <p>Salchichas pollo-pavo cocidas</p> <p></p> <p>Arroz salteado al ajillo </p> <p>Pan Blanco y Yogurt</p>											
Energía: 566	Proteínas: 14,10	Lípidos: 28,56	Á.gras.sat: 2,60	Energía: 542	Proteínas: 11,72	Lípidos: 27,73	Á.gras.sat: 3,24	Energía: 597	Proteínas: 11,41	Lípidos: 30,64	Á.gras.sat: 3,48	Energía: 641	Proteínas: 15,54	Lípidos: 28,90	Á.gras.sat: 2,49	Energía: 576	Proteínas: 15,79	Lípidos: 30,06	Á.gras.sat: 3,33
Sal: 2,29	Azúcares: 8,64	H.Carbono: 57,33		Sal: 1,32	Azúcares: 10,28	H.Carbono: 60,56		Sal: 1,96	Azúcares: 7,21	H.Carbono: 57,95		Sal: 1,95	Azúcares: 9,14	H.Carbono: 55,56		Sal: 2,35	Azúcares: 24,30	H.Carbono: 54,15	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA				CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: PATATA + CARNE + YOGURT							
S E M A N A S A N T A																			
S. 7ª V19 LUNES 22		MARTES 23		MIÉRCOLES 24		JUEVES 25		VIERNES 26											
<p>Espaguetis boloñesa (tomate, ternera)</p> <p> </p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) </p> <p> Pan Blanco y Fruta</p>		<p> Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) </p> <p>Bacalao al horno a la vizcina</p> <p> </p> <p>Tomate aliñado</p> <p> Pan Integral y Fruta</p>		<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz </p> <p>Tortilla francesa al horno </p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda)</p> <p> Pan Blanco y Fruta</p>		<p> Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Atún guisado en salsa de tomate</p> <p> </p> <p>Patatas cocidas </p> <p> Pan Integral y Fruta</p>		<p> Arroz con tomate frito</p> <p>Lomo de cerdo al horno</p> <p>Menestra de verduras salteadas (zanahorias, judías, guisantes y coliflor)</p> <p> Pan Blanco y Yogurt </p>											
Energía: 590	Proteínas: 12,42	Lípidos: 27,04	Á.gras.sat: 3,57	Energía: 541	Proteínas: 15,69	Lípidos: 31,39	Á.gras.sat: 2,69	Energía: 513	Proteínas: 10,80	Lípidos: 32,24	Á.gras.sat: 3,94	Energía: 542	Proteínas: 13,27	Lípidos: 32,87	Á.gras.sat: 2,80	Energía: 587	Proteínas: 15,04	Lípidos: 28,59	Á.gras.sat: 2,74
Sal: 2,18	Azúcares: 8,14	H.Carbono: 60,54		Sal: 1,95	Azúcares: 7,75	H.Carbono: 52,91		Sal: 1,68	Azúcares: 8,97	H.Carbono: 56,96		Sal: 2,09	Azúcares: 7,03	H.Carbono: 53,86		Sal: 1,85	Azúcares: 20,70	H.Carbono: 56,37	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA				CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT							
S. 8ª V19 LUNES 29		MARTES 30																	
<p> Crema de calabacín </p> <p>Magro de cerdo guisado con tomate </p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p> Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p> Cazuela de patatas </p> <p>Huevo con champiñones al horno </p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p> Pan Integral ECO y Fruta</p>																	
Energía: 606	Proteínas: 13,30	Lípidos: 32,6	Á.gras.sat: 3,98									Energía: 601	Proteínas: 10,16	Lípidos: 34,8	Á.gras.sat: 4,04				
Sal: 2,59	Azúcares: 6,84	H.Carbono: 54,05		Sal: 1,52	Azúcares: 8,31	H.Carbono: 55,10													
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				CENA: PASTA + CARNE + YOGURT															

- Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.
- Fruta: Según temporada y proveedores de la 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).

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"

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA