



	S. 8ª V19 MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3				
	Arroz guisado con pollo		Coditos a la napolitana (tomate, orégano)		Alubias estofadas				
	Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso porciones)		Merluza al horno en salsa verde Zanahorias salteadas		Tortilla de pavo al horno Ensalada de maíz con tomate				
	Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores				
Energía: 605 Proteínas: 12,72 Lipidos: 30,60 Á.gras.sat: 3,53 Sal: 1,64 Azúcares: 7,59 H.Carbono: 56,68		Energía: 591 Proteínas: 13,33 Lipidos: 27,96 Á.gras.sat: 2,60 Sal: 2,69 Azúcares: 5,43 H.Carbono: 58,71		Energía: 570 Proteínas: 12,21 Lipidos: 30,60 Á.gras.sat: 3,65 Sal: 1,88 Azúcares: 24,95 H.Carbono: 56,99					
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CARN: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT					
S. 1ª V19 LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
Macarrones con tomate frito y pollo		Sopa de puchero con garbanzos y arroz		Lentejas riojanas ECO		Crema de calabaza ECO con picatostes		Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo)	
Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)		Salmón al horno en salsa verde Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)		Huevo con champiñones al horno		Lomo de cerdo al horno en salsa de piña		Tortilla francesa al horno	
Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Tomate aliñado		Patatas al horno cocidas		Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)	
Energía: 581 Proteínas: 13,03 Lipidos: 21,49 Á.gras.sat: 3,11 Sal: 2,67 Azúcares: 7,60 H.Carbono: 64,89		Energía: 604 Proteínas: 15,38 Lipidos: 33,50 Á.gras.sat: 3,43 Sal: 1,61 Azúcares: 6,36 H.Carbono: 51,12		Energía: 590 Proteínas: 12,76 Lipidos: 34,92 Á.gras.sat: 4,39 Sal: 1,28 Azúcares: 7,81 H.Carbono: 52,32		Energía: 558 Proteínas: 12,75 Lipidos: 28,00 Á.gras.sat: 2,78 Sal: 2,36 Azúcares: 8,43 H.Carbono: 57,69		Energía: 570 Proteínas: 12,21 Lipidos: 30,80 Á.gras.sat: 3,65 Sal: 1,68 Azúcares: 24,95 H.Carbono: 56,99	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	
S. 2ª V19 LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Cazuela de patatas con ternera		Lentejas estofadas con arroz ECO		Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO		Crema de zanahorias ECO		Cazuela de fideos	
Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones)		Tortilla de pavo al horno		Bacalao al horno a las finas hierbas		Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo)		Pastel a la jardinera (huevo, guisantes, zanahorias)	
Pan Blanco ECO y Fruta		Ensalada de maíz con tomate		Judías verdes salteadas		Arroz salteado al ajillo		Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas	
Energía: 586 Proteínas: 13,85 Lipidos: 34,55 Á.gras.sat: 4,58 Sal: 1,59 Azúcares: 8,62 H.Carbono: 51,60		Energía: 586 Proteínas: 14,01 Lipidos: 32,44 Á.gras.sat: 4,06 Sal: 1,74 Azúcares: 8,62 H.Carbono: 53,54		Energía: 586 Proteínas: 16,55 Lipidos: 25,17 Á.gras.sat: 2,28 Sal: 3,90 Azúcares: 5,04 H.Carbono: 58,28		Energía: 611 Proteínas: 11,33 Lipidos: 26,41 Á.gras.sat: 2,21 Sal: 2,01 Azúcares: 11,37 H.Carbono: 62,28		Energía: 583 Proteínas: 11,58 Lipidos: 34,82 Á.gras.sat: 4,13 Sal: 1,99 Azúcares: 22,06 H.Carbono: 53,61	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT		CENA: PATATA + CARNE + FRUTA	
S. 3ª V19 LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Macarrones boloñesa (tomate, ternera)		Arroz caldoso		Potaje de garbanzos y espinacas ECO		Crema de calabacin		Alubias estofadas ECO	
Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y huevo cocido)		Atun guisado en salsa de tomate		Tortilla francesa al horno		Magro de cerdo guisado con tomate frito		Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)	
Pan Blanco ECO y Fruta		Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)		Tomate aliñado		Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento)		Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores	
Energía: 615 Proteínas: 13,66 Lipidos: 28,44 Á.gras.sat: 3,26 Sal: 1,38 Azúcares: 8,40 H.Carbono: 57,70		Energía: 588 Proteínas: 12,35 Lipidos: 27,54 Á.gras.sat: 3,60 Sal: 2,12 Azúcares: 8,53 H.Carbono: 60,11		Energía: 593 Proteínas: 12,26 Lipidos: 34,85 Á.gras.sat: 4,19 Sal: 1,61 Azúcares: 6,86 H.Carbono: 52,89		Energía: 586 Proteínas: 13,93 Lipidos: 34,18 Á.gras.sat: 4,00 Sal: 2,64 Azúcares: 8,28 H.Carbono: 51,89		Energía: 581 Proteínas: 12,61 Lipidos: 30,98 Á.gras.sat: 2,19 Sal: 1,68 Azúcares: 23,76 H.Carbono: 56,23	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CARN: PATATA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	
S. 4ª V19 LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Arroz con tomate frito		Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza)		Crema de calabaza con picatostes		Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)		Cazuela de patatas con magro de cerdo	
Huevo con champiñones al horno		Salchichas de pollo-pavo cocidas		Caella al horno en aceite de oliva		Tortilla de pavo al horno		Ensalada Mediterranea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco)	
Ensalada de maíz con tomate		Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas		Arroz salteado al ajillo		Zanahorias salteadas		Pan Blanco ECO y Fruta	
Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta	
Energía: 589 Proteínas: 10,56 Lipidos: 30,22 Á.gras.sat: 3,89 Sal: 1,24 Azúcares: 5,09 H.Carbono: 59,22		Energía: 586 Proteínas: 16,38 Lipidos: 32,08 Á.gras.sat: 3,36 Sal: 2,16 Azúcares: 9,82 H.Carbono: 51,54		Energía: 590 Proteínas: 12,26 Lipidos: 27,16 Á.gras.sat: 2,60 Sal: 2,16 Azúcares: 5,78 H.Carbono: 60,57		Energía: 582 Proteínas: 11,37 Lipidos: 34,95 Á.gras.sat: 4,21 Sal: 1,36 Azúcares: 7,18 H.Carbono: 53,69		Energía: 583 Proteínas: 13,55 Lipidos: 32,64 Á.gras.sat: 4,54 Sal: 2,40 Azúcares: 10,34 H.Carbono: 53,61	
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 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@

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 "