



S. 5ª V19	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	<p> Crema de calabacín Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Patatas cocidas Pan Blanco y Fruta </p> <p>Energía: 585 Proteínas: 11,81 Lípidos: 30,95 Á.gras.sat: 2,19 Sal: 2,28 Azúcares: 8,18 H.Carbono: 57,24</p> <p>CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA</p>	<p> Sopa de puchero con garbanzos y arroz Salmón al horno en salsa verde Tomate aliñado Pan Integral y Fruta </p> <p>Energía: 605 Proteínas: 14,80 Lípidos: 33,26 Á.gras.sat: 3,37 Sal: 2,08 Azúcares: 5,72 H.Carbono: 51,95</p> <p>CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT</p>	<p> Macarrones a la napolitana Pastel a la jardinera (huevo, guisantes, zanahorias) Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) Pan Blanco y Fruta </p> <p>Energía: 619 Proteínas: 11,59 Lípidos: 33,80 Á.gras.sat: 4,32 Sal: 2,88 Azúcares: 9,80 H.Carbono: 54,51</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p> Arroz guisado con magro de cerdo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Pan Integral y Fruta </p> <p>Energía: 605 Proteínas: 12,61 Lípidos: 26,41 Á.gras.sat: 3,97 Sal: 2,31 Azúcares: 9,88 H.Carbono: 60,98</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT</p>	<p> Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa al horno Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) Pan Blanco y Fruta </p> <p>Energía: 577 Proteínas: 13,90 Lípidos: 32,36 Á.gras.sat: 3,91 Sal: 1,64 Azúcares: 8,41 H.Carbono: 53,74</p> <p>CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA</p>
S. 6ª V19	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	<p> Arroz caldoso Merluza al horno en salsa de tomate Judías verdes salteadas Pan Blanco y Fruta </p> <p>Energía: 575 Proteínas: 15,21 Lípidos: 28,35 Á.gras.sat: 2,64 Sal: 2,30 Azúcares: 8,64 H.Carbono: 56,44</p> <p>CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA</p>	<p> Potaje de garbanzos y espinacas Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y pollo cocido) Pan Integral y Fruta </p> <p>Energía: 581 Proteínas: 11,35 Lípidos: 32,11 Á.gras.sat: 2,15 Sal: 0,47 Azúcares: 5,27 H.Carbono: 56,54</p> <p>CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT</p>	<p> Cazuela de fideus con pollo Huevos con champiñones al horno Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco y Fruta </p> <p>Energía: 581 Proteínas: 12,19 Lípidos: 31,30 Á.gras.sat: 4,02 Sal: 1,49 Azúcares: 6,14 H.Carbono: 56,51</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p> Crema de zanahorias Salchichas pollo-pavo cocidas Arroz saltado al ajillo Pan Integral y Fruta </p> <p>Energía: 589 Proteínas: 14,43 Lípidos: 33,56 Á.gras.sat: 3,37 Sal: 2,11 Azúcares: 9,68 H.Carbono: 52,01</p> <p>CENA: PATATA + CARNE + YOGURT</p>	<p> Alubias estofadas (pimiento, zanahorias) Tortilla de pavo al horno Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco y Yogurt </p> <p>Energía: 595 Proteínas: 14,72 Lípidos: 33,58 Á.gras.sat: 4,16 Sal: 2,46 Azúcares: 23,32 H.Carbono: 51,70</p> <p>CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA</p>
S. 7ª V19	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
	<p> Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) Pan Blanco y Fruta </p> <p>Energía: 615 Proteínas: 13,67 Lípidos: 28,42 Á.gras.sat: 3,26 Sal: 1,38 Azúcares: 8,40 H.Carbono: 57,72</p> <p>CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>	<p> Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Bacalao al horno a la vizcaina Tomate aliñado Pan Integral y Fruta </p> <p>Energía: 599 Proteínas: 16,63 Lípidos: 28,82 Á.gras.sat: 2,67 Sal: 3,09 Azúcares: 8,78 H.Carbono: 54,55</p> <p>CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT</p>	<p> Sopa de puchero con garbanzos y arroz Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) Pan Blanco y Fruta </p> <p>Energía: 604 Proteínas: 15,75 Lípidos: 33,07 Á.gras.sat: 4,29 Sal: 1,65 Azúcares: 8,94 H.Carbono: 51,18</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p> Crema de calabaza con picatostes Atún guisado en salsa de tomate Patatas cocidas Pan Integral y Fruta </p> <p>Energía: 603 Proteínas: 15,35 Lípidos: 30,84 Á.gras.sat: 3,09 Sal: 2,24 Azúcares: 8,58 H.Carbono: 53,81</p> <p>CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT</p>	<p> Arroz con tomate frito Hamburguesa de pollo-ternera al horno Zanahorias salteadas Pan Blanco y Yogurt </p> <p>Energía: 518 Proteínas: 14,42 Lípidos: 28,96 Á.gras.sat: 2,93 Sal: 1,85 Azúcares: 19,27 H.Carbono: 56,61</p> <p>CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA</p>
S. 8ª V19	LUNES 24	MARTES 25			
	<p> Crema de calabacín Magro de cerdo guisado con tomate Arroz saltado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta </p> <p>Energía: 606 Proteínas: 13,30 Lípidos: 32,6 Á.gras.sat: 3,98 Sal: 2,59 Azúcares: 6,84 H.Carbono: 54,05</p> <p>CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA</p>	<p> Cazuela de patatas Huevo con champiñones al horno Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral ECO y Fruta </p> <p>Energía: 585 Proteínas: 11,26 Lípidos: 34,56 Á.gras.sat: 4,85 Sal: 1,74 Azúcares: 8,28 H.Carbono: 54,18</p> <p>CENA: PASTA + CARNE + YOGURT</p>			

- 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

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"