



LUNES 8					MARTES 9					MIÉRCOLES 10					JUEVES 11					VIERNES 12				
Macarrones con tomate frito y queso Tortilla patatas horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Blanco ECO y Fruta					Sopa de puchero con garbanzos y arroz Figuritas de pescado rebozado al horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta					Lentejas riojanas con chorizo Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maiz) Huevo cocido Pan Blanco ECO y Fruta					Crema de calabaza Lomo de cerdo en salsa piña Patatas al oregano cocidas Pan Integral y Fruta					Arroz a la cubana (con tomate frito) Caella al horno en salsa verde Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes) Pan Blanco ECO y Yogur sabores				
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	
678	10,46	28,84	60,70		638	11,77	33,31	54,92		681	14,56	31,98	53,47		652	14,56	31,01	55,98		622	13,36	31,03	55,62	
CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA O FRUTA					CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				
LUNES 15					MARTES 16					MIÉRCOLES 17					JUEVES 18					VIERNES 19				
Cazuela de patatas con ternera Pisto (calabacin, berenjena, tomate) con huevo cocido Pan Blanco ECO y Fruta					Lentejas estofadas Empanadillas boloñesa horno Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz) Pan Blanco ECO y Fruta					Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano,ajo) Tortilla de patatas y calabacin horno Ensalada de brotes de soja con tomate Pan Blanco ECO y Fruta					Crema de zanahorias Hamburguesa pollo horno Arroz salteado al ajillo Pan Integral y Yogur sabores					Cazuela de fideos con pez espada Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco Pan Blanco ECO y Fruta				
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	
655	14,25	29,45	56,30		696	13,10	23,92	62,98		650	11,61	28,35	60,04		622	14,79	32,89	52,32		635	16,62	23,78	59,60	
CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				
LUNES 22					MARTES 23					MIÉRCOLES 24					JUEVES 25					VIERNES 26				
Arroz tres delicias Abadejo horno a las finas hierbas Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes) Pan Blanco ECO y Fruta					Crema de calabacin Jamoncito de pollo horno al ajillo Patatas cocidas Pan Blanco ECO y Fruta					Sopa de arroz con verduras Figuritas de pescado rebozado horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta					Alubias estofadas Tortilla patatas horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Integral y Fruta					Ensalada multicolor con huevo duro(lechuga,tomate,zanahorias, maiz) Macarrones boloñesa (tomate,ternera) Pan Blanco ECO y Danonino				
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	
672	12,58	26,59	60,83		631	15,41	31,88	52,71		684	10,12	28,81	61,07		659	11,77	31,47	56,76		631	16,89	31,40	51,71	
CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA				
LUNES 29					MARTES 30					MIÉRCOLES 31					Pirámide Alimenticia: 									
Arroz con tomate frito Salchichas de pollo al horno Ensalada variada (lechuga,tomate y maiz) Pan Blanco ECO y Fruta					Marmitako de atún Ensalada de pasta (zanahorias,maiz,aceitunas) Pan Blanco ECO y Fruta					Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza) Tortilla francesa al horno Ensalada de la huerta (lechuga,cebolla y zanahorias) Pan Blanco ECO y Fruta					Beber mucha agua Cereales, pasta y panes Frutas Verduras Lácteos Grasas y dulces Carnes									
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono		Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono						
668	13,82	25,62	60,55		704	14,08	28,17	57,75		640	14,25	33,60	52,15											
CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					INFORMACIÓN ALÉRGENOS G Cr A H P C S L Fc A M Gs DA Mg AL GLUCOSIDOS ALTRICIVOS									

- 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,Pera, Ciruela y Naranja.
- 3.-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.
- 4.-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.
- 5.-Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Exp.0114/ISE/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad).

Aliño de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra, Vinagre y Sal

