



	S. 8º 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			Tortilla de pavo al horno							
	Pan Blanco ECO y Fruta			Zanahorias salteadas			Ensalada de maíz con tomate							
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA			CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA			CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT								
S. 1º 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			Huevo con champiñones al horno			Lomo de cerdo al horno en salsa de piña			Tortilla francesa al horno		
Pan Blanco ECO y Fruta			Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)			Tomate aliñado			Patatas al papas cocidas			Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)		
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA			CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT			CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA			CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT			CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		
S. 2º 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 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		
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA			CENA: PASTA + CARNE + YOGURT			CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA			CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT			CENA: PATATA + CARNE + FRUTA		
S. 3º 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 calabacín			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		
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA			CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT			CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA			CENA: PATATA + HUEVO + YOGURT			CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		
S. 4º V19 LUNES 27			MARTES 28			MIÉRCOLES 29			JUEVES 30			VIERNES 31		
Arroz con tomate frito			Lentejas campesinas (calabacín, 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 Integral ECO y Fruta			Pan Blanco ECO y Fruta			Pan Integral ECO y Fruta					
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA			CENA: PASTA + CARNE + YOGURT			CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA			CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT			CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		

- 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 de 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 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@cateringvillablanca.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 "