



S. 4ª V15	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5														
	Arroz con tomate frito Salchichas pollo-pavo al horno Patatas cocidas Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	Crema de calabaza Merluza al horno en salsa de limón Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) Revuelto de huevo, patata y cebolla Ensalada de maíz y tomate Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de patatas con magro de cerdo Ensalada Multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y atún) Pan Blanco ECO y Fruta														
Energía: 591	Proteínas: 14,07	Lípidos: 25,87	Á.gras.sat: 3,33	Energía: 532	Proteínas: 12,47	Lípidos: 29,55	Á.gras.sat: 3,45	Energía: 566	Proteínas: 13,83	Lípidos: 31,06	Á.gras.sat: 2,82	Energía: 599	Proteínas: 13,65	Lípidos: 30,57	Á.gras.sat: 3,49	Energía: 599	Proteínas: 15,78	Lípidos: 30,17	Á.gras.sat: 3,44
Sal: 1,81	Azúcares: 5,97	H.Carbono: 60,06		Sal: 1,51	Azúcares: 9,90	H.Carbono: 57,99		Sal: 1,90	Azúcares: 6,54	H.Carbono: 55,11		Sal: 0,78	Azúcares: 8,82	H.Carbono: 55,78		Sal: 1,18	Azúcares: 8,34	H.Carbono: 54,05	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	
S. 5ª V15	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 - FESTIVO														
	Crema de calabacín Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Patatas cocidas Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Abadejo al horno en salsa verde Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta	Macarrones a la napolitana (tomate, orégano) Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta	Arroz guisado con magro de cerdo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	Lentejas estofadas con arroz Salmón al horno en salsa verde Menestra de verduras (zanahoria, judías, quisantes, coliflor) Pan Blanco ECO y Fruta														
Energía: 600	Proteínas: 11,96	Lípidos: 29,62	Á.gras.sat: 2,46	Energía: 529	Proteínas: 15,04	Lípidos: 33,65	Á.gras.sat: 2,68	Energía: 611	Proteínas: 10,31	Lípidos: 29,60	Á.gras.sat: 4,19	Energía: 603	Proteínas: 12,58	Lípidos: 26,48	Á.gras.sat: 3,97	Energía: 594	Proteínas: 16,74	Lípidos: 31,29	Á.gras.sat: 3,24
Sal: 2,77	Azúcares: 8,18	H.Carbono: 58,42		Sal: 1,59	Azúcares: 6,33	H.Carbono: 51,31		Sal: 2,72	Azúcares: 9,83	H.Carbono: 60,09		Sal: 2,31	Azúcares: 7,58	H.Carbono: 60,94		Sal: 2,13	Azúcares: 8,04	H.Carbono: 51,97	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA		CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA	
S. 6ª V15	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19														
	Arroz caldoso Merluza al horno en salsa de tomate Judías verdes salteadas Pan Blanco ECO y Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de fideos con pollo Revuelto de huevo, calabacín y patata Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco ECO y Fruta	Alubias estofadas Ensalada multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y atún) Pan Integral ECO y Fruta	Crema de zanahorias Salchichas pollo-pavo cocidas Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores														
Energía: 576	Proteínas: 15,35	Lípidos: 28,32	Á.gras.sat: 2,64	Energía: 565	Proteínas: 11,96	Lípidos: 29,91	Á.gras.sat: 3,52	Energía: 542	Proteínas: 12,69	Lípidos: 32,96	Á.gras.sat: 3,64	Energía: 525	Proteínas: 15,20	Lípidos: 29,65	Á.gras.sat: 2,48	Energía: 598	Proteínas: 16,74	Lípidos: 31,29	Á.gras.sat: 3,24
Sal: 2,30	Azúcares: 8,64	H.Carbono: 56,34		Sal: 1,33	Azúcares: 10,28	H.Carbono: 58,14		Sal: 1,97	Azúcares: 7,21	H.Carbono: 54,35		Sal: 1,95	Azúcares: 9,14	H.Carbono: 55,16		Sal: 2,13	Azúcares: 8,04	H.Carbono: 51,97	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT		CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT		CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT		CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	
S. 7ª V15	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26														
	Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Caella al horno en aceite de oliva Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabaza Abadejo al horno en salsa de limón Patatas cocidas Pan Integral ECO y Fruta	Arroz con tomate frito Lomo de cerdo al horno Menestra de verduras (zanahoria, judías, quisantes, coliflor) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores														
Energía: 583	Proteínas: 12,47	Lípidos: 26,92	Á.gras.sat: 3,53	Energía: 535	Proteínas: 15,71	Lípidos: 31,67	Á.gras.sat: 2,68	Energía: 528	Proteínas: 12,04	Lípidos: 32,25	Á.gras.sat: 3,98	Energía: 562	Proteínas: 13,29	Lípidos: 31,75	Á.gras.sat: 2,81	Energía: 589	Proteínas: 15,01	Lípidos: 28,5	Á.gras.sat: 2,75
Sal: 2,09	Azúcares: 8,14	H.Carbono: 60,61		Sal: 1,96	Azúcares: 6,48	H.Carbono: 52,62		Sal: 1,58	Azúcares: 9,50	H.Carbono: 55,71		Sal: 2,10	Azúcares: 7,02	H.Carbono: 54,96		Sal: 1,85	Azúcares: 21,12	H.Carbono: 58,49	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	
S. 7ª V15	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1 - FESTIVO	VIERNES 2														
	Crema de calabacín Jamoncito de pollo al horno Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Cazuela de patatas con cazón Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) Pan Integral ECO y Fruta	Arroz guisado con pollo Ensalada multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y atún) Pan Blanco ECO y Fruta	Coditos a la napolitana (tomate, orégano) Merluza al horno en salsa verde Champiñones salteados Pan Integral ECO y Fruta	Alubias estofadas Revuelto de huevo, patata y cebolla Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores														
Energía: 597	Proteínas: 15,42	Lípidos: 31,67	Á.gras.sat: 3,66	Energía: 577	Proteínas: 14,47	Lípidos: 33,35	Á.gras.sat: 3,61	Energía: 614	Proteínas: 13,29	Lípidos: 27,16	Á.gras.sat: 2,88	Energía: 596	Proteínas: 13,45	Lípidos: 31,90	Á.gras.sat: 2,99	Energía: 577	Proteínas: 14,78	Lípidos: 33,93	Á.gras.sat: 3,51
Sal: 2,57	Azúcares: 5,76	H.Carbono: 52,91		Sal: 1,56	Azúcares: 9,10	H.Carbono: 52,19		Sal: 1,13	Azúcares: 7,20	H.Carbono: 59,55		Sal: 2,61	Azúcares: 5,00	H.Carbono: 54,65		Sal: 1,41	Azúcares: 23,20	H.Carbono: 51,30	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	

- 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 y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Salud).

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA

RECOMENDACIONES MERIENDAS:

- 1.-El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado
- 2.-Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres altamente procesados.
- 3.- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azúcares.
- 4- 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.
- 5.- Evitar bollería industrial.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 "