

MENÚ SIN GLUTEN, OCTUBRE/18

01-oct								02-oct								03-oct								04-oct								05-oct							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
Arroz con tomate frito								Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)								Crema de calabaza								Sopa de picadillo (garbanzos,fideos S-gluten)								Cazuela de patatas con magro cerdo							
Salchichas pollo-pavo cocidas								Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Queso fresco)								Merluza horno en salsa limón								Revuelto huevo, patata y cebolla								Ensalada Multicolor (Lechuga, tomate,cebolla,zanahoria, maiz,atún)							
Patatas cocidas																Arroz salteado al ajillo								Ensalada de maiz con tomate															
Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta							
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	
591	14,07	25,87	3,33	1,94	5,97	60,06		531	12,47	29,55	3,45	1,86	9,90	57,98		566	13,83	31,06	2,82	2,02	6,54	55,11		599	13,65	30,57	3,49	1,12	8,62	55,78		575	16,26	31,36	3,44	1,57	8,34	52,38	
CENA: ENSALADA+ PESCADO+ FRUTA								CENA: PASTA + CARNE + YOGUR								CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA								CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR								CENA: VERDURA+ HUEVO + FRUTA							
08-oct								09-oct								10-oct								11-oct								12-oct							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
Crema de calabacin								Sopa de puchero con garbanzos y arroz								Macarrones a la napolitana S-gluten (tomate,orégano)								Arroz guisado con magro cerdo								Lentejas estofadas con arroz							
Abondigas pollo-cedo horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo)								Abadejo horno salsa verde								Tortilla francesa								Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Queso fresco)								Salmon al horno en salsa verde							
Patatas cocidas								Tomate aliñado								Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)																Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)							
Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta							
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	
600	11,96	29,62	2,46	2,77	8,18	58,42		529	15,04	33,65	2,68	1,59	6,33	51,31		611	10,31	29,60	4,19	2,72	9,83	60,09		603	12,58	26,48	3,97	2,31	7,58	60,94		594	16,74	31,29	3,24	2,13	8,04	51,97	
CENA: ENSALADA+ PESCADO+ FRUTA								CENA: VERDURA+ HUEVO + YOGUR								CENA: VERDURA+ CARNE + FRUTA								CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR								CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA							
15-oct								16-oct								17-oct								18-oct								19-oct							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
Arroz caldoso								Potaje de garbanzos y espinacas								Cazuela de fideos con pollo S-gluten								Alubias estofadas								Crema de zanahorias							
Merluza horno en salsa tomate								Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Queso fresco)								Revuelto de huevo, calabacin y patata								Ensalada Multicolor (Lechuga, tomate,cebolla,zanahoria, maiz,atún)								Salchichas pollo-pavo cocidas							
Judias verdes salteadas																Ensalada de maiz con tomate																Arroz salteado al ajillo							
Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Yogur sabores							
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	
576	15,35	28,32	2,64	2,30	8,64	56,34		565	11,96	29,91	3,52	1,33	10,28	58,14		542	12,69	32,96	3,64	1,97	7,21	54,35		525	15,20	29,65	2,48	1,95	9,14	55,16		598	15,69	28,99	3,34	2,36	24,30	55,32	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA								CENA: PASTA + PESCADO+ YOGUR								CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA								CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR								CENA: VERDURA + HUEVO+ FRUTA							
22-oct								23-oct								24-oct								25-oct								26-oct							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
Espaguetis boloñesa S-gluten (tomate,cerdo)								Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)								Sopa de puchero con garbanzos y arroz								Crema de calabaza								Arroz con tomate frito							
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Queso fresco)								Caella horno en aceite oliva								Tortilla francesa								Abadejo horno en salsa limon								Lomo cerdo al horno							
Pan s/gluten y Fruta								Tomate aliñado								Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)								Patatas cocidas								Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)							
Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Yogur sabores							
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	
583	12,47	26,92	3,53	2,09	8,14	60,61		535	15,71	31,67	2,68	1,96	6,48	52,62		528	12,04	32,25	3,98	1,58	9,50	55,71		562	13,29	31,75	2,81	2,10	7,02	54,96		589	15,01	28,50	2,75	1,85	21,12	56,49	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA								CENA: ARROZ + HUEVO+ YOGUR								CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA								CENA: ENSALADA+ HUEVO + YOGUR								CENA: ENSALADA + PESCADO+ FRUTA							
29-oct								30-oct								31-oct																							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES																							
Crema de calabacin								Cazuela de patatas con cazón								Arroz guisado con pollo																							
Jamoncito de pollo horno								Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,Huevo)								Ensalada Multicolor (Lechuga, tomate,cebolla,zanahoria, maiz,atún)																							
Arroz salteado al ajillo																Ensalada de maiz con tomate																							
Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta								Pan s/gluten y Fruta																							
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																	
597	15,42	31,67	3,66	2,57	5,76	52,91		577	14,47	33,35	3,61	1,56	9,10	52,19		614	13,29	27,16	2,88	1,13	7,20	59,55																	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA								CENA: PASTA + CARNE + YOGUR								CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA																							



Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor 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 despues de cada comida"

.....y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes "



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, Pera, Melocotón, Ciruela y Nectarinas
 Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasas 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 Evaluación de la oferta alimentaria y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad)