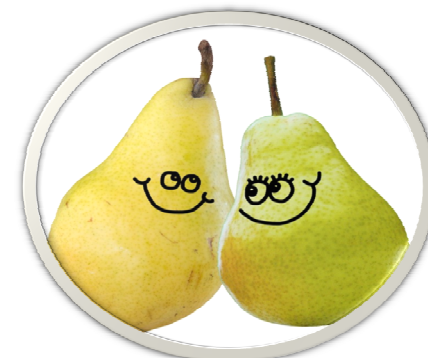


MAYO 2018 SIN GLUTEN

INFORMACIÓN ALÉRGENOS



02-may		03-may		04-may					
MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES					
Ensalada de la huerta con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias)		Macarrones S/gluten a la napolitana (tomate,oregano,queso)		Crema de calabacin					
Arroz guisado con pollo		Tortilla francesa horno		Cinta de lomo al horno saiteado					
Pan s/gluten y Fruta		Pan s/gluten y Fruta		Pan s/gluten y Pure de fruta					
E P L AGS SAL AZ HC 646 11,50 30,32 4,61 2,35 6,91 58,18		E P L AGS SAL AZ HC 666 12,91 33,60 3,35 2,15 7,73 53,49		E P L AGS SAL AZ HC 642 16,39 32,61 3,43 1,29 21,72 51,00					
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PATATA + CARNE + YOGUR		CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA					
07-may		08-may		09-may		10-may		11-may	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Macarrones s/gluten con tomate frito		Sopa de puchero y arroz		Lentejas riojanas con chorizo		Crema de calabaza		Arroz a la cubana (tomate frito)	
Tortilla francesa horno		Merluza AOVE horno		Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)		Lomo cerdo horno en salsa piña		Salmón horno en salsa verde	
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)		Tomate aliñado ECO		Pan s/gluten y Fruta		Patatas al oregano cocidas		Menestra de verduras (zanahorias,judias,quisantes)	
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 613 12,03 30,73 3,06 1,39 8,53 57,24		E P L AGS SAL AZ HC 640 12,17 34,57 3,09 1,72 7,55 53,26		E P L AGS SAL AZ HC 628 14,64 34,37 4,42 0,73 9,54 50,98		E P L AGS SAL AZ HC 616 14,64 34,08 3,57 1,98 8,11 53,26		E P L AGS SAL AZ HC 666 15,07 32,97 3,48 1,58 21,02 51,96	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGUR		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR		CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	
14-may		15-may		16-may		17-may		18-may	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Cazuela de patatas con ternera		Lentejas estofadas		Espaguetis s/gluten a la napolitana (tomate,oregano)		Crema de zanahorias		Cazuela de fideos s/gluten con cazon	
Judias verdes salteadas,zanahorias y huevo duro		Tortilla de patatas y calabacin horno		Abadejo horno a las finas hierbas		Abondigas pollo-cerdo con tomate horno		Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco	
Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)		Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)		Ensalada de maiz con tomate		Arroz saiteado al ajillo		Pan s/gluten y Yogur sabores	
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 636 13,65 34,79 4,52 1,59 7,81 51,57		E P L AGS SAL AZ HC 636 12,03 30,71 3,91 2,21 7,81 57,25		E P L AGS SAL AZ HC 637 12,98 28,16 2,77 2,08 6,11 58,86		E P L AGS SAL AZ HC 637 10,36 30,90 2,73 2,45 9,84 58,74		E P L AGS SAL AZ HC 613 14,76 31,93 4,17 2,00 22,21 53,31	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR		CENA: PATATA + CARNE + FRUTA	
21-may		22-may		23-may		24-may		25-may	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Potaje de garbanzos y espinacas		Arroz caldoso		Crema de calabacin		Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)		Alubias estofadas	
Salchicha Ave		Jamoncito pollo horno ajillo		Caella horno en salsa verde		Macarrones boloñesa s/gluten (tomate,cerdo)		Tortilla patatas horno	
Tomate aliñado ECO		Menestra de verduras (zanahorias,judias,nicantoes)		Patatas cocidas		Pan s/gluten y Fruta		Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)	
Pan s/gluten y Fruta		Pan s/gluten y Fruta		Pan s/gluten y Fruta		Pan s/gluten y Fruta		Pan s/gluten y Danonino	
E P L AGS SAL AZ HC 671 12,46 25,88 2,60 1,67 8,00 61,66		E P L AGS SAL AZ HC 644 15,05 26,89 3,45 1,32 9,29 58,06		E P L AGS SAL AZ HC 619 11,84 33,12 3,26 1,71 5,11 55,04		E P L AGS SAL AZ HC 649 13,72 28,11 3,82 1,17 9,26 58,16		E P L AGS SAL AZ HC 643 13,82 35,38 5,37 1,95 22,06 50,80	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR		CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	
28-may		29-may		30-may		31-may			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES			
Arroz con tomate frito		Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)		Cazuela de patatas con atún		Sopa de picadillo (garbanzos,fideos)			
Salchichas de pollo-pavo horno		Tortilla francesa horno		Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco		Tortilla patata y calabacin			
Champiñones salteados		Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)		Pan s/gluten y Fruta		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			
E P L AGS SAL AZ HC 638 13,59 29,18 3,84 1,70 4,77 57,23		E P L AGS SAL AZ HC 624 13,10 35,29 3,59 1,51 7,59 51,61		E P L AGS SAL AZ HC 648 16,02 33,37 4,07 1,50 9,93 50,61		E P L AGS SAL AZ HC 664 11,15 31,59 4,00 1,74 10,25 57,26			
CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR		CENA: PASTA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA			



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 azucars
- 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 azucars como los flanes, batidos o natillas.

...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, Platano, Pera, y Kiwi
 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 alergenos.
 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)