



01-jun

VIERNES

Crema de calabaza

Merluza horno en salsa limón

Arroz salteado al ajillo

Pan s/gluten y Pure de fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
641	10,28	34,56	3,47	1,79	18,54	55,16

CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR



04-jun	05-jun	06-jun	07-jun	08-jun																																																																						
VIERNES	MARTES	MIÉRCOLES	MIÉRCOLES	VIERNES																																																																						
<p>Arroz guisado con magro cerdo</p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Caella horno en aceite de oliva</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias,judias,guisantes)</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Macarrones S/gluten a la napolitana (tomate,orégano)</p> <p>Tortilla patata horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Merluza AOVE horno</p> <p>Ensalada de tomate con aceitunas</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Crema de calabacin</p> <p>Jamoncitos de pollo horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan s/gluten y Yogur sabores</p>																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>690</td> <td>13,52</td> <td>29,85</td> <td>4,54</td> <td>1,85</td> <td>7,77</td> <td>56,63</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	690	13,52	29,85	4,54	1,85	7,77	56,63	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>620</td> <td>15,30</td> <td>32,10</td> <td>3,17</td> <td>0,73</td> <td>8,38</td> <td>52,61</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: ARROZ+ HUEVO + YOGUR</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	620	15,30	32,10	3,17	0,73	8,38	52,61	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>646</td> <td>9,76</td> <td>29,10</td> <td>3,55</td> <td>2,30</td> <td>7,59</td> <td>61,15</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: VERDURA+ CARNE + FRUTA</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	646	9,76	29,10	3,55	2,30	7,59	61,15	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>669</td> <td>10,71</td> <td>31,62</td> <td>3,08</td> <td>1,86</td> <td>11,01</td> <td>57,68</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	669	10,71	31,62	3,08	1,86	11,01	57,68	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650</td> <td>16,43</td> <td>32,16</td> <td>3,66</td> <td>4,68</td> <td>21,82</td> <td>51,40</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	650	16,43	32,16	3,66	4,68	21,82	51,40
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
690	13,52	29,85	4,54	1,85	7,77	56,63																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
620	15,30	32,10	3,17	0,73	8,38	52,61																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
646	9,76	29,10	3,55	2,30	7,59	61,15																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
669	10,71	31,62	3,08	1,86	11,01	57,68																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
650	16,43	32,16	3,66	4,68	21,82	51,40																																																																				
11-jun	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun																																																																						
VIERNES	MARTES	MIÉRCOLES	MIÉRCOLES	VIERNES																																																																						
<p>Lentejas riojanas con chorizo</p> <p>Judías verdes con zanahorias y huevo duro</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos y espinacas</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de maiz con tomate</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Cazuela de fideos S/gluten con pollo</p> <p>Abadejo horno en salsa tomate</p> <p>Ensalada de leguga y remolacha</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Abondigas pollo-ternera con tomate horno</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Arroz caldoso</p> <p>Salmón horno en salsa verde</p> <p>Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,zanahorias)</p> <p>Pan s/gluten y Yogur sabores</p>																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>617</td> <td>14,55</td> <td>32,85</td> <td>4,24</td> <td>1,23</td> <td>8,13</td> <td>52,60</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	617	14,55	32,85	4,24	1,23	8,13	52,60	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>647</td> <td>12,83</td> <td>36,40</td> <td>3,69</td> <td>1,23</td> <td>7,17</td> <td>50,78</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: PASTA+ PESCADO+ YOGUR</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	647	12,83	36,40	3,69	1,23	7,17	50,78	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>655</td> <td>15,00</td> <td>29,43</td> <td>3,17</td> <td>1,96</td> <td>7,53</td> <td>55,57</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	655	15,00	29,43	3,17	1,96	7,53	55,57	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650</td> <td>10,27</td> <td>30,42</td> <td>2,76</td> <td>2,38</td> <td>8,25</td> <td>59,31</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	650	10,27	30,42	2,76	2,38	8,25	59,31	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>659</td> <td>15,37</td> <td>32,69</td> <td>3,37</td> <td>2,38</td> <td>23,44</td> <td>51,95</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: VERDURA + HUEVO+ FRUTA</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	659	15,37	32,69	3,37	2,38	23,44	51,95
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
617	14,55	32,85	4,24	1,23	8,13	52,60																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
647	12,83	36,40	3,69	1,23	7,17	50,78																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
655	15,00	29,43	3,17	1,96	7,53	55,57																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
650	10,27	30,42	2,76	2,38	8,25	59,31																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
659	15,37	32,69	3,37	2,38	23,44	51,95																																																																				
18-jun	19-jun	20-jun	21-jun	22-jun																																																																						
VIERNES	MARTES	MIÉRCOLES	MIÉRCOLES	VIERNES																																																																						
<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Tortilla patata horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo al horno en salsa cebolla</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Espaguetis Boloñesa S/gluten (tomate,ternera)</p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Arroz a la cubana (tomate frito)</p> <p>Caella horno en salsa verde</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias,judias,guisantes)</p> <p>Pan s/gluten y Fruta</p>	<p>Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza)</p> <p>Salchicha pollo-pavo horno</p> <p>Tomate aliñado ECO</p> <p>Pan s/gluten y Yogur sabores</p>																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>662</td> <td>10,36</td> <td>33,64</td> <td>3,95</td> <td>1,44</td> <td>7,98</td> <td>56,00</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	662	10,36	33,64	3,95	1,44	7,98	56,00	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>624</td> <td>14,72</td> <td>31,94</td> <td>3,79</td> <td>1,79</td> <td>8,17</td> <td>53,34</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: ENSALADA + HUEVO+ YOGUR</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	624	14,72	31,94	3,79	1,79	8,17	53,34	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>669</td> <td>13,87</td> <td>29,60</td> <td>4,06</td> <td>0,66</td> <td>8,88</td> <td>56,53</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	669	13,87	29,60	4,06	0,66	8,88	56,53	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>626</td> <td>11,81</td> <td>28,09</td> <td>2,85</td> <td>1,02</td> <td>6,40</td> <td>60,09</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: PATATA+ HUEVO + YOGUR</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	626	11,81	28,09	2,85	1,02	6,40	60,09	<table border="1"> <thead> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>L</th> <th>AGS</th> <th>SAL</th> <th>AZ</th> <th>HC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>639</td> <td>16,74</td> <td>31,29</td> <td>6,77</td> <td>3,04</td> <td>29,40</td> <td>51,96</td> </tr> </tbody> </table> <p>CENA: VERDURA + PESCADO+ FRUTA</p>	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	639	16,74	31,29	6,77	3,04	29,40	51,96
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
662	10,36	33,64	3,95	1,44	7,98	56,00																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
624	14,72	31,94	3,79	1,79	8,17	53,34																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
669	13,87	29,60	4,06	0,66	8,88	56,53																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
626	11,81	28,09	2,85	1,02	6,40	60,09																																																																				
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																																																																				
639	16,74	31,29	6,77	3,04	29,40	51,96																																																																				

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,Naranja,kiwi,Piña y Sandía

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 Evaluación de la oferta alimentaria y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria

y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad)

Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas
- 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 "