

		01-mar JUEVES										02-mar VIERNES																																							
		Alubias estofadas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de brotes de soja y tomate Pan s/gluten y Fruta										Marmitako de atún Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,huevo) Pan s/gluten y Gelatina																																							
		E P L AGS SAL AZ HC 619 11,80 33,00 4,03 2,19 7,64 55,20										E P L AGS SAL AZ HC 642 13,58 28,61 2,31 1,61 21,50 57,81																																							
		CENA: PATATA + CARNE + YOGUR										CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA																																							
		05-mar LUNES										06-mar MARTES										07-mar MIÉRCOLES										08-mar JUEVES										09-mar VIERNES									
		Macarrones (S/gluten) con tomate frito y queso Tortilla francesa horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan s/gluten y Fruta										Sopa de puchero con garbanzos y arroz Salchicha pollo Tomate aliñado ECO Pan s/gluten y Fruta										Lentejas riojanas con chorizo Ensalada multicolor con queso fresco(lechuga,tomate,zanahorias,maiz) Pan s/gluten y Fruta										Crema de calabaza Lomo cerdo horno en salsa piña Patatas al oregano cocidas Pan s/gluten y Fruta										Arroz a la cubana con tomate frito Eco Merluza al horno en salsa verde Verduritas salteadas (zanahorias,iudias,quisantes) Pan s/gluten y Yogur sabores									
		E P L AGS SAL AZ HC 678 10,46 28,84 3,48 1,71 8,59 60,70										E P L AGS SAL AZ HC 638 11,77 33,31 2,97 1,59 7,49 54,92										E P L AGS SAL AZ HC 681 14,56 31,98 4,44 0,74 9,54 53,47										E P L AGS SAL AZ HC 652 14,56 31,01 3,44 1,97 7,94 55,98										E P L AGS SAL AZ HC 622 13,36 31,03 2,82 1,02 21,02 55,62									
		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA										CENA: VERDURAS + CARNE + YOGUR										CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA										CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR										CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA									
		12-mar LUNES										13-mar MARTES										14-mar MIÉRCOLES										15-mar JUEVES										16-mar VIERNES									
		Cazuela de patatas con ternera Pisto de verduras (calabacín,zanahorias,pimiento) con huevo Pan s/gluten y Fruta										Potaje de judías pintas Abadejo horno a las finas hierbas Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz) Pan s/gluten y Fruta										Espaguetis (S/gluten) a la napolitana (tomate,oregano,ajo) Tortilla de patatas y calabacín horno Ensalada de brotes de soja con tomate Pan s/gluten y Fruta										Crema de zanahorias Albondigas de cerdo en salsa de tomate frito Eco Arroz salteado al ajillo Pan s/gluten y Fruta										Cazuela de fideos (S/gluten) con cazón Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco Pan s/gluten y Yogur sabores									
		E P L AGS SAL AZ HC 655 14,25 29,45 4,10 1,59 7,98 56,30										E P L AGS SAL AZ HC 696 13,10 23,92 2,54 2,03 7,98 62,98										E P L AGS SAL AZ HC 650 11,61 28,35 3,45 2,56 5,07 60,04										E P L AGS SAL AZ HC 622 14,79 32,89 3,28 1,96 24,93 52,32										E P L AGS SAL AZ HC 640 16,80 24,03 3,72 2,07 7,21 59,17									
		CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA										CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR										CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR										CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA										CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA									
		19-mar LUNES										20-mar MARTES										21-mar MIÉRCOLES										22-mar JUEVES										23-mar VIERNES									
		Alubias estofadas Tortilla patatas horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan s/gluten y Fruta										Arroz caldoso Jamoncito pollo horno ajillo Menestra de verduras (zanahorias,iudias,quisantes) Pan s/gluten y Fruta										Crema de calabacín Caella horno en salsa verde Patatas cocidas Pan s/gluten y Fruta										Puchero andaluz con arroz Merluza AOVE horno Tomate aliñado ECO Pan s/gluten y Fruta										Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz) Macarrones S/gluten boloñesa (tomate,cerdo) Pan s/gluten y Danonino									
		E P L AGS SAL AZ HC 613 11,19 33,77 3,87 1,99 8,76 55,04										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 635 13,70 32,58 3,33 1,76 5,11 53,72										E P L AGS SAL AZ HC 642 11,94 32,96 2,94 2,03 8,58 55,09										E P L AGS SAL AZ HC 636 16,73 31,56 5,29 1,17 22,18 51,71									
		CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA										CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR										CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA										CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA										CENA: VERDURA + PESCADO + 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 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

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, Pera, Ciruela y Naranja

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 alérgicos.

Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Exp.0114/ISE/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad)