

MENU SIN GLUTEN, MES DE ENERO/19

07-ene	08-ene	09-ene	10-ene	11-ene
FIESTA	MARTES	MIÉRCOLES	IIUEVES	VIERNES
	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Merluza horno en salsa limon Menestra de verduras saltada (zanahorias,iudias,quisantes,coliflor) Pan s/gluten y Fruta	Lentejas riojanas Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Queso fresco) Pan s/gluten y Fruta	Crema de calabaza con picatostes (s-gluten) Lomo cerdo horno en salsa piña Patatas al oregano cocidas Pan s/gluten y Fruta	Arroz tres delicias (guisantes,zanahorias,maiz,pavo) Salmón horno en salsa verde Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda) Pan s/gluten y Yogur sabores
	E P L AGS SAL AZ HC 527 16,76 32,96 2,69 1,00 7,90 50,28 CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR	E P L AGS SAL AZ HC 511 13,41 29,24 3,32 1,84 8,81 57,35 CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	E P L AGS SAL AZ HC 524 13,41 34,60 3,14 2,28 8,11 51,74 CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR	E P L AGS SAL AZ HC 596 15,95 29,34 2,84 2,30 24,58 54,71 CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
14-ene	15-ene	16-ene	17-ene	18-ene
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	IIUEVES	VIERNES
Cazuela de patatas con ternera Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,Huevo) Pan s/gluten y Fruta	Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas y cebolla horno Ensalada de maiz con tomate Pan s/gluten y Fruta	Espaguettis a la napolitana S-gluten (tomate,orégano) Abadejo horno a las finas hierbas Judias verdes salteadas Pan s/gluten y Fruta	Crema de zanahorias Abondigas de cerdo horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo) Arroz salteado al ajillo Pan s/gluten y Fruta	Cazuela de fideos (S-gluten) Bacalao horno a la Vizcaina Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan s/gluten y Yogur sabores
E P L AGS SAL AZ HC 570 15,40 31,75 3,20 1,90 8,49 52,85 CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	E P L AGS SAL AZ HC 601 12,97 29,55 3,53 1,58 8,49 57,49 CENA: PASTA + CARNE + YOGUR	E P L AGS SAL AZ HC 581 13,70 30,27 2,73 2,15 5,12 56,03 CENA: ENSALADA + HUEVO+ FRUTA	E P L AGS SAL AZ HC 593 10,51 33,03 2,72 2,29 10,69 56,46 CENA: ENSALADA+ PESCADO + YOGUR	E P L AGS SAL AZ HC 516 16,33 31,69 2,79 1,47 22,89 51,98 CENA: PATATA + CARNE + FRUTA
21-ene	22-ene	23-ene	24-ene	25-ene
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	IIUEVES	VIERNES
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Queso fresco) Macarrones boloñesa (S-gluten) (tomate, ternera) Pan s/gluten y Fruta	Arroz caldoso Atún con tomate frito Menestra de verduras saltada (zanahorias,iudias,quisantes,coliflor) Pan s/gluten y Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Pan s/gluten y Fruta	Crema de calabacín Pinchitos de pollo horno Patatats a lo pobre Pan s/gluten y Fruta	Alubias estofadas Ensalada de Pollo (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz, pollo cocido) Pan s/gluten y Yogur sabores
E P L AGS SAL AZ HC 564 13,02 31,54 2,87 2,07 5,42 55,44 CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	E P L AGS SAL AZ HC 577 13,53 25,04 3,47 1,71 8,53 61,42 CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR	E P L AGS SAL AZ HC 534 11,64 27,68 3,40 1,59 6,99 60,68 CENA: VERDURA + CARNE+ FRUTA	E P L AGS SAL AZ HC 619 15,43 27,93 3,45 1,65 9,29 56,64 CENA: PATATA + HUEVO+ YOGUR	E P L AGS SAL AZ HC 563 13,64 28,34 2,33 1,23 23,76 58,03 CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA
28-ene	29-ene	30-ene	31-ene	01-feb
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Arroz con tomate frito Caella en aceite oliva Zanahorias salteadas Pan s/gluten y Fruta	Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza) Salchichas pollo-pavo cocidas Ensalada de tomate,lechuga y aceituna Pan s/gluten y Fruta	Crema de calabaza Merluza horno en salsa limón Arroz salteado al ajillo Pan s/gluten y Fruta	Sopa de picadillo (garbanzos,fideos S-gluten) Tortilla de, patata y cebolla Ensalada de maiz con tomate Pan s/gluten y Fruta	
E P L AGS SAL AZ HC 591 14,07 25,87 3,33 1,94 5,97 60,06 CENA: ENSALADA+ PESCADO+ FRUTA	E P L AGS SAL AZ HC 531 12,47 29,55 3,45 1,86 9,90 57,98 CENA: PASTA + CARNE + YOGUR	E P L AGS SAL AZ HC 566 13,83 31,06 2,82 2,02 6,54 55,11 CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA	E P L AGS SAL AZ HC 599 13,65 30,57 3,49 1,12 8,62 55,78 CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR	



Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambrés 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



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 y Ciruela
 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 de Evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares de Andalucía (Plan EVACOLE v.5) y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad)