Nuestro menú

MENÚ SIN HUEVO MES DE JUNIO/18

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

01-jun

VIERNES
Crema de calabaza
Merluza horno en salsa limón
Arroz salteado al ajillo
Pan Blanco 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
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz guisado con magro cerdo	Lentejas estofadas	Macarrones a la napolitana (tomate,orégano)	Sopa de puchero con garbanzos y arroz	Crema de calabacin
Queso fresco con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)	Caella horno en aceite de oliva	Lomo cerdo horno	Merluza AOVE horno	Jamoncitos de pollo horno
	Menestra de verduras (zanahorias,judias,guisantes)	Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)	Ensalada de tomate con aceitunas	Patatas cocidas
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco 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
690	13,52	29,85	4,54	1,85	7,77	56,63	620	15,30	32,10	3,17	0,73	8,38	52,61	646	9,76	29,10	3,55	2,30	7,59	61,15	669	10,71	31,62	3,08	1,86	11,01	57,68	650	16,43	32,16	3,66	4,68	21,82	51,40

CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA | CENA: ARROZ+ HUEVO + YOGUR | CENA: VERDURA+ CARNE + FRUTA | CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR | CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA

11-jun	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas riojanas con chorizo	Potaje de garbanzos y espinacas	Cazuela de fideos con pollo	Crema de calabaza	Arroz caldoso
Judias verdes con zanahorias y atún	Lomo cerdo horno	Abadejo horno en salsa tomate	Abondigas pollo-ternera con tomate horno	Salmón horno en salsa verde
	Ensalada de maiz con tomate	Ensalada de leguga y remolacha	Arroz salteado	Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,zanahorias)
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco 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
617	14,55	32,85	4,24	1,23	8,13	52,60	647	12,83	36,40	3,69	1,23	7,17	50,78	655	15,00	29,43	3,17	1,96	7,53	55,57	650	10,27	30,42	2,76	2,38	8,25	59,31	659	15,37	32,69	3,37	2,38	23,44	51,95

CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA | CENA: PASTA+ PESCADO+ YOGUR | CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA | CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR | CENA: VERDURA + HUEVO+ FRUTA

18-jun	19-jun	20-jun	21-jun	22-jun
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de puchero con garbanzos y arroz	Crema de zanahorias	Espaguetis Boloñesa (tomate,cerdo)	Arroz a la cubana (tomate frito)	Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza)
Salchicha Ave	Pollo al horno en salsa cebolla	Queso fresco con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)	Caella horno en salsa verde	Salchichas pollo-pavo horno
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)	Patatas cocidas		Menestra de verduras (zanahorias,judias,guisantes)	Tomate aliñado ECO
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Pan Blanco 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
662	10,36	33,64	3,95	1,44	7,98	56,00	624	14,72	31,94	3,79	1,79	8,17	53,34	669	13,87	29,60	4,06	0,66	8,88	56,53	626	11,81	28,09	2,85	1,02	6,40	60,09	639	16,74	31,29	6,77	3,04	29,40	51,96

CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA | CENA: ENSALADA + HUEVO+ YOGUR | CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA | CENA: PATATA+ HUEVO + YOGUR | 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 azucares
- 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 azucares 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,Naranja,kiwi,Piña y Sandia

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)