

MENU SIN HUEVO MES DE ENERO/19

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

....y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida"

.....y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en



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)