

		01-mar										02-mar																																
		JUEVES										VIERNES																																
		Alubias estofadas										Marmitako de atún																																
		Pollo AOVE horno										Arroz tres delicias (guisante,zanahorias)																																
		Ensalada de brotes de soja y tomate										Pan Blanco y Gelatina																																
		Pan Integral y Fruta										Pan Blanco y Gelatina																																
		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC			E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC																											
		619	11,80	33,00	4,03	2,19	7,64	55,20			642	13,58	28,61	2,31	1,61	21,50	57,81																											
		CENA: PATATA + CARNE + YOGUR										CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA																																
05-mar		06-mar										07-mar										08-mar										09-mar												
LUNES		MARTES										MIÉRCOLES										JUEVES										VIERNES												
Macarrones (sin huevo)con tomate frito y queso		Sopa de puchero con garbanzos y arroz										Lentejas riojanas con chorizo										Crema de calabaza										Arroz a la cubana (tomate frito)												
Pollo horno		Salchicha Ave										Ensalada multicolor con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)										Lomo cerdo horno en salsa piña										Merluza al horno en salsa verde												
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)		Tomate aliñado ECO										Ensalada de brotes de soja con tomate										Patatas al oregano cocidas										Verduritas salteadas (zanahorias,iudias,quisantes)												
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											
678	10,46	28,84	3,48	1,71	8,59	60,70			638	11,77	33,31	2,97	1,59	7,49	54,92			681	14,56	31,98	4,44	0,74	9,54	53,47			652	14,56	31,01	3,44	1,97	7,94	55,98			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 + CARNE + FRUTA												
12-mar		13-mar										14-mar										15-mar										16-mar												
LUNES		MARTES										MIÉRCOLES										JUEVES										VIERNES												
Cazuela de patatas con ternera		Potaje de judías pintas										Espaguettis 8sin huevo)a la napolitana (tomate,oregano,ajo)										Crema de zanahorias										Cazuela de fideos con cazón												
Pisto de verduras (calabacin,zanahorias,pimiento) con tón		Abadejo horno a las finas hierbas										Lomo cerdo horno										Albondigas pollo horno con salsa de tomate Eco										Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco												
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)		Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)										Ensalada de brotes de soja con tomate										Arroz salteado al ajillo										Pan Blanco y Yogur sabores												
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											
655	14,25	29,45	4,10	1,59	7,98	56,30			696	13,10	23,92	2,54	2,03	7,98	62,98			650	11,61	28,35	3,45	2,56	5,07	60,04			622	14,79	32,89	3,28	1,96	24,93	52,32			640	16,80	24,03	3,72	2,07	7,21	59,17		
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR										CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR										CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA										CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA												
19-mar		20-mar										21-mar										22-mar										23-mar												
LUNES		MARTES										MIÉRCOLES										JUEVES										VIERNES												
Alubias estofadas		Arroz caldoso										Crema de calabacin										Puchero andaluz con arroz										Ensalada multicolor con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)												
Lomo cerdo horno		Jamoncito pollo horno ajillo										Caella horno en salsa verde										Merluza AOVE horno										Macarrones (sin huevo) boloñesa (tomate,cerdo)												
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)		Menestra de verduras (zanahorias,iudias,quisantes)										Patatas cocidas										Tomate aliñado ECO										Pan Blanco y Danonino												
Pan Blanco y Fruta		Pan Integral y Fruta										Pan Blanco y Fruta										Pan Integral y Fruta										Pan Blanco y Danonino												
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											
613	11,19	33,77	3,87	1,99	8,76	55,04			644	15,05	26,89	3,45	1,32	9,29	58,06			619	11,84	33,12	3,26	1,71	5,11	55,04			637	11,90	33,17	2,94	2,02	8,51	54,93			636	16,73	31,56	5,29	1,17	22,18	51,71		
CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + 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 alérgenos.
 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)