

LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6											
<p>Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)</p> <p>Totilla de patatas y calabacín</p> <p>Ensalada de tomate ECO con maíz</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Arroz con tomate frito ECO</p> <p>Salchichas de pollo-pavo al horno</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Marmitako de atún</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla, tomate ECO y queso fresco</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate ECO y maíz)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Crema de calabaza ECOLÓGICA</p> <p>Merluza al horno en salsa de limón</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Blanco ECO y Puré de fruta</p>											
Energía: 665	Proteínas: 11,22	Lípidos: 31,17	Á.gras.sat: 3,97	Energía: 637	Proteínas: 13,53	Lípidos: 29,61	Á.gras.sat: 3,87	Energía: 640	Proteínas: 16,24	Lípidos: 32,37	Á.gras.sat: 3,93	Energía: 624	Proteínas: 13,10	Lípidos: 35,20	Á.gras.sat: 3,59	Energía: 641	Proteínas: 10,28	Lípidos: 34,54	Á.gras.sat: 3,47
Sal: 1,74	Azúcares: 9,87	H.Carbono: 57,62		Sal: 1,51	Azúcares: 5,15	H.Carbono: 58,86		Sal: 1,50	Azúcares: 9,90	H.Carbono: 51,39		Sal: 1,83	Azúcares: 7,59	H.Carbono: 51,60		Sal: 1,79	Azúcares: 18,54	H.Carbono: 55,16	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT											
LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13											
<p>Arroz guisado con magro de cerdo</p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga, tomate ECO, zanahorias y maíz)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Lentejas estofadas</p> <p>Caella al horno en aceite de oliva</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Macarrones a la napolitana (tomate ECO, orégano, queso)</p> <p>Tortilla de patatas al horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate ECO y cebolla)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Figuritas de pescado rebozado al horno</p> <p>Ensalada de tomate ECO con aceitunas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Crema de calabacín ECOLÓGICA</p> <p>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa de tomate ECO</p> <p>Patatas cocidas ECOLÓGICAS</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>											
Energía: 688	Proteínas: 13,46	Lípidos: 30,20	Á.gras.sat: 4,58	Energía: 626	Proteínas: 14,99	Lípidos: 32,94	Á.gras.sat: 3,24	Energía: 668	Proteínas: 11,08	Lípidos: 29,97	Á.gras.sat: 3,44	Energía: 669	Proteínas: 10,71	Lípidos: 31,62	Á.gras.sat: 3,08	Energía: 685	Proteínas: 12,14	Lípidos: 33,51	Á.gras.sat: 2,85
Sal: 1,85	Azúcares: 8,15	H.Carbono: 56,28		Sal: 0,79	Azúcares: 8,45	H.Carbono: 52,07		Sal: 2,38	Azúcares: 7,54	H.Carbono: 58,95		Sal: 1,86	Azúcares: 11,01	H.Carbono: 57,68		Sal: 4,13	Azúcares: 23,68	H.Carbono: 54,35	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA											
LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20											
<p>Crema de zanahorias ECOLÓGICA</p> <p>Jamoncito de pollo al horno</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Potaje de garbanzos y espinacas</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de tomate ECO y maíz</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Cazuela de fideos con pollo</p> <p>Abadejo al horno en salsa de tomate ECO</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Alubias con chorizo</p> <p>Judías verdes con zanahorias y huevo duro</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Arroz caldoso</p> <p>Medallón de salmón al horno en salsa verde</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate ECO, zanahorias)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>											
Energía: 625	Proteínas: 14,30	Lípidos: 32,92	Á.gras.sat: 3,89	Energía: 647	Proteínas: 12,83	Lípidos: 35,40	Á.gras.sat: 3,69	Energía: 655	Proteínas: 15,00	Lípidos: 29,43	Á.gras.sat: 3,17	Energía: 622	Proteínas: 13,88	Lípidos: 33,24	Á.gras.sat: 4,20	Energía: 652	Proteínas: 12,14	Lípidos: 28,50	Á.gras.sat: 2,74
Sal: 1,77	Azúcares: 7,96	H.Carbono: 52,77		Sal: 1,23	Azúcares: 7,17	H.Carbono: 50,78		Sal: 1,96	Azúcares: 7,53	H.Carbono: 56,57		Sal: 1,26	Azúcares: 8,46	H.Carbono: 52,88		Sal: 2,57	Azúcares: 23,44	H.Carbono: 59,36	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA											
LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27											
<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Tortilla de patatas al horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate ECO y cebolla)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Figuritas de pescado rebozado al horno</p> <p>Tomate aliñado ECO</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Espaguetis boloñesa (tomate ECO, ternera)</p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga, tomate ECO, zanahorias y maíz)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Crema de calabaza ECOLÓGICA</p> <p>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria</p> <p>Patatas cocidas ECOLÓGICAS</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Arroz a la cubana (tomate frito ECO)</p> <p>Caella al horno en salsa verde</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt sabores</p>											
Energía: 687	Proteínas: 10,49	Lípidos: 32,60	Á.gras.sat: 3,95	Energía: 656	Proteínas: 15,28	Lípidos: 30,78	Á.gras.sat: 3,83	Energía: 703	Proteínas: 14,41	Lípidos: 29,43	Á.gras.sat: 4,06	Energía: 646	Proteínas: 11,90	Lípidos: 27,37	Á.gras.sat: 2,85	Energía: 672	Proteínas: 13,81	Lípidos: 33,81	Á.gras.sat: 3,03
Sal: 1,51	Azúcares: 7,98	H.Carbono: 56,90		Sal: 1,73	Azúcares: 6,58	H.Carbono: 53,94		Sal: 0,74	Azúcares: 8,90	H.Carbono: 56,16		Sal: 1,02	Azúcares: 6,40	H.Carbono: 60,73		Sal: 2,28	Azúcares: 30,38	H.Carbono: 52,38	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT		CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA											
LUNES 30		<p>INFORMACIÓN ALÉRGENOS</p> <p> </p> <p>1.- Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.</p> <p>2.- Fruta: Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina, Platano, Naranja o Pera.</p> <p>3.- Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasas trans o hidrogenada, excepto la presente de forma natural en productos de origen animal.</p> <p>4.- 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.</p> <p>5.- 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).</p> <p>6.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@</p>																	
Energía: 620	Proteínas: 14,53	Lípidos: 32,00	Á.gras.sat: 3,07																
Sal: 1,74	Azúcares: 7,23	H.Carbono: 53,47																	
CENA: PATATA + CARNE + FRUTA		<p>Aliño de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra, Vinagre, y Sal Yodada</p>																	

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
- ...y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida"
- ...y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a



COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA

