



- 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, Naranja, Kiwi, Piña y Sandía
- 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.
- 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).
- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@...

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



COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA

Aliño de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra, Vinagre Sal Yodada

VIERNES 1			
Crema de calabaza			
Merluza al horno en salsa de limón			
Arroz saiteado al ajillo			
Pan Blanco ECO y Puré de fruta			
Energía: 641	Proteínas: 10,28	Lípidos: 34,56	A.gras.sat: 3,47
Sal: 1,79	Azúcares: 18,54	H.Carbono: 55,16	
CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT			

LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8			
Arroz guisado con magro de cerdo		Lentejas estofadas		Macarrones a la napolitana (tomate frito ECO, orégano)		Sopa de puchero con garbanzos y arroz		Crema de calabacín			
Huevo duro con ensalada multicolor		Caella al horno en aceite de oliva		Tortilla de patatas al horno		Figuritas de pescado rebocado al horno		Jamoncitos de pollo al horno			
Pan Blanco ECO y Fruta		Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)		Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla)		Ensalada de tomate con aceitunas		Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores			
Energía: 690	Proteínas: 13,52	Lípidos: 29,85	A.gras.sat: 4,54	Energía: 620	Proteínas: 15,30	Lípidos: 32,10	A.gras.sat: 3,17	Energía: 646	Proteínas: 9,76	Lípidos: 29,10	A.gras.sat: 3,55
Sal: 1,85	Azúcares: 7,77	H.Carbono: 56,63		Sal: 0,73	Azúcares: 8,38	H.Carbono: 52,61		Sal: 2,30	Azúcares: 7,59	H.Carbono: 61,15	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA			

LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15			
Lentejas riojanas con chorizo		Potaje de garbanzos y espinacas		Cazuela de fideos con pollo		Crema de calabaza		Arroz caldoso			
Judías verdes con zanahorias y huevo duro		Tortilla francesa al horno		Abadejo al horno en salsa de tomate		Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa de tomate ECO		Salmón al horno en salsa verde			
Pan Blanco ECO y Fruta		Ensalada de tomate con maíz		Ensalada de lechuga y remolacha		Arroz saiteado		Ensalada de la huerta (lechuga, tomate y zanahorias)			
Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores			
Energía: 617	Proteínas: 14,55	Lípidos: 32,85	A.gras.sat: 4,24	Energía: 647	Proteínas: 12,83	Lípidos: 36,40	A.gras.sat: 3,69	Energía: 655	Proteínas: 15,00	Lípidos: 29,43	A.gras.sat: 3,17
Sal: 1,23	Azúcares: 8,13	H.Carbono: 52,60		Sal: 1,23	Azúcares: 7,17	H.Carbono: 50,78		Sal: 1,96	Azúcares: 7,53	H.Carbono: 56,57	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CARNÉ: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA			

LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz		Crema de zanahorias		Espaguetes boloñesa (tomate frito ECO, ternera)		Arroz a la cubana		Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)			
Tortilla de patatas al horno		Pollo al horno en salsa de cebolla		Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahorias y maíz)		Caella al horno en salsa verde		Pizza jamón y queso			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)		Patatas cocidas		Pan Blanco ECO y Fruta		Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)		Tomate aliñado			
Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Fruta		Pan Integral ECO y Fruta		Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores			
Energía: 662	Proteínas: 10,36	Lípidos: 33,64	A.gras.sat: 3,95	Energía: 624	Proteínas: 14,72	Lípidos: 31,94	A.gras.sat: 3,79	Energía: 669	Proteínas: 13,87	Lípidos: 29,60	A.gras.sat: 4,06
Sal: 1,44	Azúcares: 7,98	H.Carbono: 56,00		Sal: 1,79	Azúcares: 8,17	H.Carbono: 53,34		Sal: 0,66	Azúcares: 8,88	H.Carbono: 59,53	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PATATA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA			

LUNES 25	
Coditos a la napolitana (tomate frito ECO, orégano)	
Tortilla francesa al horno	
Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz)	
Pan Blanco ECO y Fruta	
Energía: 646	Proteínas: 9,76
Sal: 2,30	Azúcares: 7,59
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	

¡FELICES VACACIONES!