



- 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 salteado 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 Huevo duro con ensalada multicolor Pan Blanco ECO y Fruta 		Lentejas estofadas Caella al horno en aceite de oliva Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes) Pan Integral ECO y Fruta 		Macarrones a la napolitana (tomate frito ECO, orégano) Tortilla de patatas al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla) Pan Blanco ECO y Fruta 		Sopa de puchero con garbanzos y arroz Figuritas de pescado rebosado al horno Ensalada de tomate con aceitunas Pan Integral ECO y Fruta 		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Patatas cocidas 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 Judías verdes con zanahorias y huevo duro Pan Blanco ECO y Fruta 		Potaje de garbanzos y espinacas Tortilla francesa al horno Ensalada de tomate con maíz Pan Integral ECO y Fruta 		Cazuela de fideos con pollo Abadejo al horno en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Pan Blanco ECO y Fruta 		Crema de calabaza Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa de tomate ECO Arroz salteado Pan Integral ECO y Fruta 		Arroz caldoso Salmón al horno en salsa verde Ensalada de la huerta (lechuga, tomate y zanahorias) 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		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA			

LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz Tortilla de patatas al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla) Pan Blanco ECO y Fruta 		Crema de zanahorias Pollo al horno en salsa de cebolla Patatas cocidas Pan Integral ECO y Fruta 		Espaguetes boloñesa (tomate frito ECO, ternera) Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahorias y maíz) Pan Blanco ECO y Fruta 		Arroz a la cubana Caella al horno en salsa verde Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes) Pan Integral ECO y Fruta 		Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Pizza jamón y queso Tomate aliñado 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!