

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

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)