

## MENÚ MUSULMAN MARZO 20



### 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 hollería industrial
- ....y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida"
- ....y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes "

02-mar								03-mar								04-mar								05-mar								06-mar							
LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
Macarrones con tomate frito y pollo								Sopa de verduras con garbanzos y arroz								Lentejas riojanas (patatas,zanahorias)								Crema de calabaza con picatostes								Arroz tres delicias (guisantes,zanahorias,maiz, pavo)							
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Queso fresco)								Salmón horno en salsa verde (ajo, perejil)								Merluza horno en aceite oliva								Pollo al horno								Tortilla francesa horno							
Pan Blanco y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Blanco y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Blanco y Yogur sabores							
CENA: PATATA+ PESCADO+ FRUTA								CENA: ARROZ+ CARNE+ FRUTA								CENA: ENSALADA+ CARNE+ YOGUR								CENA: ENSALADA+ HUEVO+ YOGUR								CENA: VERDURA+ CARNE+ FRUTA							
Cazuela de patatas con ternera								Lentejas estofadas con arroz (pimiento,zanahorias)								Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano)								Crema de zanahorias								Cazuela de fideos con verduras (pimiento,guisantes)							
Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,quesito porciones)								Tortilla de pavo horno								Bacalao horno a las finas hierbas								Albóndigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria ( cebolla,ajo)								Tortilla patata y cebolla horno							
Pan Blanco y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Blanco y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Blanco y Yogur sabores							
CENA: VERDURA+ PESCADO+ FRUTA								CENA: PASTA+ CARNE+ YOGUR								CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA								CENA: ENSALADA+ PESCADO+ YOGUR								CENA: PATATA+ CARNE+ FRUTA							
Macarrones boloñesa (tomate,ternera)								Potaje de garbanzos y espinacas								Arroz caldoso (pimiento,judías verdes)								Crema de calabacin								Alubias estofadas (pimiento,zanahorias)							
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,queso fresco)								Tortilla francesa horno								Salmón guisado en salsa tomate								Salchichas de pollo cocidas								Ensalada de Pollo (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz, pollo cocido)							
Pan Blanco y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Blanco y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Blanco y Yogur sabores							
CENA: VERDURA+ HUEVO+ FRUTA								CENA: VERDURA+ CARNE+ FRUTA								CENA: ENSALADA+ CARNE+ YOGUR								CENA: PATATA+ HUEVO+ YOGUR								CENA: ARROZ+ PESCADO+ FRUTA							
Arroz con tomate frito								Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)								Sopa de vegetales (garbanzos,fideos)								Crema de calabaza con picatostes								Cazuela de patatas con verdura							
Bacalao horno en salsa verde								Muslito de pollo asado al horno								Tortilla de patatas y calabacin								Merluza horno en aceite oliva								Ensalada Mediterranea con huevo (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna, huevo picado)							
Pan Blanco y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Blanco y Fruta								Pan Blanco y Fruta							
CENA: ENSALADA+ CARNE+ FRUTA								CENA: PASTA+ PESCADO+ YOGUR								CENA: VERDURA+ CARNE+ YOGUR								CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA								CENA: ARROZ+ HUEVO+ FRUTA							
Crema de calabacin								Sopa de verduras con garbanzos y arroz								Albóndigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria ( cebolla,ajo)								Patatas cocidas								Salmón al horno en salsa verde							
Patatas cocidas								Tomate aliñado								Patatas cocidas								Tomate aliñado								Patatas cocidas							
Pan Blanco y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Blanco y Fruta								Pan Integral y Fruta								Pan Blanco y Fruta							
CENA: ENSALADA+ PESCADO+ FRUTA								CENA: VERDURA+ HUEVO+ YOGUR								CENA: ENSALADA+ PESCADO+ FRUTA								CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA								CENA: ARROZ+ HUEVO+ FRUTA							

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 fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana,Plátano, Pera y Kiwi.  
 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 alergenos.  
 Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Plan de Evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares de Andalucía (Plan EVACOLE v.5) y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad)