Nuestro menú

MENÚ MUSULMAN MES DE JUNIO/18

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

01-jun

VIERNES
Crema de calabaza
Merluza horno en salsa limón
Arroz salteado al ajillo
Pan Blanco y Pure de fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
641	10,28	34,56	3,47	1,79	18,54	55,16

CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR

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 azucares
- 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 azucares como los flanes, batidos o natillas.
- Evitar bollería industrial

....y recuerda cepillarse los dientes despues de cada comida"

.....y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes"

04-jun

LUNES
Arroz guisado con verduras
Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
690	13,52	29,85	4,54	1,85	7,77	56,63

CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA

05-jun

MARTES
Lentejas estofadas
Caella horno en aceite de oliva
Menestra de verduras (zanahorias,judias,guisantes)
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
620	15,30	32,10	3,17	0,73	8,38	52,61

CENA: ARROZ+ HUEVO + YOGUR

06-jun

MIÉRCOLES
Macarrones a la napolitana (tomate,orégano)
Tortilla patata horno
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
646	9,76	29,10	3,55	2,30	7,59	61,15

CENA: VERDURA+ CARNE + FRUTA

07-jun

JUEVES
Sopa de puchero con garbanzos y arroz
Figuritas de pescado rebozado horno
Ensalada de tomate con aceitunas
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
669	10,71	31,62	3,08	1,86	11,01	57,68

CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR

08-jun

VIERNES
Crema de calabacin
Jamoncitos de pollo horno
Patatas cocidas
Pan Blanco y Yogur sabores

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
650	16,43	32,16	3,66	4,68	21,82	51,40

CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA

11-jun

LUNES
Lentejas riojanas S/chorizo
Judias verdes con zanahorias y huevo duro
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
617	14,55	32,85	4,24	1,23	8,13	52,60

CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA

12-jun

MARTES
Potaje de garbanzos y espinacas
Tortilla francesa horno
Ensalada de maiz con tomate
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
647	12,83	36,40	3,69	1,23	7,17	50,78

CENA: PASTA+ PESCADO+ YOGUR

13-jun

MIÉRCOLES
Cazuela de fideos con pollo
Abadejo horno en salsa tomate
Ensalada de leguga y remolacha
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
655	15,00	29,43	3,17	1,96	7,53	55,57

CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA

14-jun

JUEVES
Crema de calabaza
Abondigas pollo-ternera con tomate horno
Arroz salteado
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
650	10,27	30,42	2,76	2,38	8,25	59,31

CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR

15-jun

VIERNES
Arroz caldoso
Salmón horno en salsa verde
Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,zanahorias)
Pan Blanco y Yogur sabores

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
659	15,37	32,69	3,37	2,38	23,44	51,95

CENA: VERDURA + HUEVO+ FRUTA

18-jun

LUNES
Sopa de puchero con garbanzos y arroz
Tortilla patata horno
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
662	10,36	33,64	3,95	1,44	7,98	56,00

CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA

19-jun

MARTES
Crema de zanahorias
Pollo al horno en salsa cebolla
Patatas cocidas
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
624	14,72	31,94	3,79	1,79	8,17	53,34

CENA: ENSALADA + HUEVO+ YOGUR

20-jun

MIÉRCOLES
Espaguetis Boloñesa (tomate,ternera)
Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
669	13,87	29,60	4,06	0,66	8,88	56,53

CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA

21-jun

JUEVES
Arroz a la cubana (tomate frito)
Caella horno en salsa verde
Menestra de verduras (zanahorias,judias,guisantes)
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
626	11,81	28,09	2,85	1,02	6,40	60,09

CENA: PATATA+ HUEVO + YOGUR

22-jun

VIERNES
Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza)
Salchichas de pollo-pavo horno
Tomate aliñado ECO
Pan Blanco y Yogur sabores

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
639	16,74	31,29	6,77	3,04	29,40	51,96

CENA: VERDURA + PESCADO+ 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,Naranja,kiwi,Piña y Sandia

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 Evaluación de la oferta alimentaria y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad)