

MENÚ SIN HUEVO 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 bollería 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 (sin huevo) con tomate frito y pollo							Sopa de puchero 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 al horno en aceite de oliva							Lomo cerdo al horno (ajo,oregano)							Pollo horno						
Pan Blanco y Fruta							Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)							Tomate aliñado							Patatas al oregano cocidas							Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)						
Pan Blanco y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Yogur sabores						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
581	13,63	21,49	3,11	2,67	7,60	64,89	600	10,49	29,64	3,92	1,89	9,94	59,87	583	15,19	28,71	2,69	1,47	8,10	56,10	592	14,91	32,42	3,32	2,55	6,27	54,11	610	15,51	35,41	3,27	2,21	20,72	49,08
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA							CENA: ARROZ + CARNE+ FRUTA							CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR							CENA: ENSALADA+ PESCADO + YOGUR							CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA						
09-mar							10-mar							11-mar							12-mar							13-mar						
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
Cazuela de patatas con ternera							Lentejas estofadas con arroz (pimiento,zanahorias)							Espaguettis (sin huevo) a la napolitana (tomate,orégano)							Crema de zanahorias							Cazuela de fideos (sin huevo) con verdura (pimiento,guisantes)						
Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,queso fresco)							Salchichas pollo cocidas							Bacalao horno a las finas hierbas							Abondigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo)							Lomo cerdo						
Pan Blanco y Fruta							Ensalada de maiz con tomate							Judias verdes salteadas							Arroz salteado al ajillo							Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas						
Pan Blanco y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Yogur sabores						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
586	13,85	34,55	4,58	1,59	8,62	51,60	586	14,01	32,44	4,06	1,74	8,62	53,54	586	16,55	25,17	2,28	3,90	5,04	58,28	611	11,33	26,41	2,21	2,01	11,37	62,26	583	11,58	34,82	4,13	1,99	22,06	53,61
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA							CENA: PASTA + CARNE + YOGUR							CENA: ENSALADA + CARNE+ FRUTA							CENA: ENSALADA+ PESCADO + YOGUR							CENA: PATATA + CARNE + FRUTA						
16-mar							17-mar							18-mar							19-mar							20-mar						
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
Macarrones (sin huevo) boloñesa (tomate,ternera)							Potaje de garbanzos y espinacas							Arroz caldoso (pimiento,judias verdes)							Crema de calabacin							Alubias estofadas (pimiento,zanahorias)						
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,queso fresco)							Lomo de cerdo al horno							Salmón guisado en salsa tomate							Salchichas pollo cocidas							Ensalada de Pollo (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz, pollo cocido)						
Pan Blanco y Fruta							Tomate aliñado							Menestra de verduras saltada (zanahorias,iudias.quisantes.coliflor)							Patatas a lo pobre							Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas						
Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Yogur sabores						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
615	13,86	28,44	3,26	1,38	8,40	57,70	593	12,26	34,85	4,19	1,61	6,86	52,89	598	15,69	30,98	3,11	1,80	10,78	53,34	609	13,90	32,97	4,01	2,55	8,28	53,13	581	12,81	30,96	2,19	1,68	23,76	56,23
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA							CENA: VERDURA + CARNE+ FRUTA							CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR							CENA: PATATA + PESCADO+ YOGUR							CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA						
23-mar							24-mar							25-mar							26-mar							27-mar						
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
Arroz con tomate frito							Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)							Sopa de picadillo (garbanzos,fideos sin huevo)							Crema de calabaza con picatostes							Cazuela de patatas con magro cerdo						
Bacalao al horno en salsa verde							Muslito de pollo asado al horno							Lomo de cerdo al horno							Merluza al horno en aceite oliva							Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Queso fresco)						
Ensalada de maiz con tomate							Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas							Zanahorias salteadas							Arroz salteado al ajillo							Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas						
Pan Blanco y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Fruta						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
588	12,02	28,48	2,68	1,61	4,76	59,50	586	16,38	32,08	3,36	2,16	9,82	51,54	582	11,37	34,95	4,21	1,36	7,18	53,69	590	12,26	27,16	2,60	2,16	5,78	60,57	583	13,55	32,84	4,54	2,40	10,34	53,61
CENA: VERDURA + CARNE+ FRUTA							CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR							CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR							CENA: ENSALADA+ CARNE+ FRUTA							CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA						
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES						
Crema de calabacin							Sopa de puchero con garbanzos y arroz							Sopa de picadillo (garbanzos,fideos sin huevo)							Crema de calabaza con picatostes							Cazuela de patatas con magro cerdo						
Abondigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo)							Salmon al horno en salsa verde							Lomo de cerdo al horno							Merluza al horno en aceite oliva							Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Queso fresco)						
Patatas cocidas							Tomate aliñado							Zanahorias salteadas							Arroz salteado al ajillo							Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas						
Pan Blanco y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Integral y Fruta							Pan Blanco y Fruta							Pan Blanco y Fruta						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
563	12,26	28,33	2,19	2,28	8,18	59,41	590	15,27	30,67	3,37	2,08	5,72	54,06	582	11,37	34,95	4,21	1,36	7,18	53,69	590	12,26	27,16	2,60	2,16	5,78	60,57	583	13,55	32,84	4,54	2,40	10,34	53,61
CENA: ENSALADA+ PESCADO+ FRUTA							CENA: VERDURA+ CARNE+ YOGUR							CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR							CENA: ENSALADA+ CARNE+ FRUTA							CENA: ARROZ + 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,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 alérgenos.

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)