

## MENU SIN GLUTEN SEPTIEMBRE/19

09-sep	10-sep	11-sep	12-sep	13-sep
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de puchero con garbanzos y arroz	Macarrones S-gluten con tomate frito y pollo	Lentejas riojanas	Crema de calabaza con picatostes s-gluten	Arroz tres delicias (guisantes,zanahorias,maiz,pavo)
Salmón horno en salsa verde	Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Queso fresco)	Huevo con champiñones al horno	Lomo cerdo horno en salsa piña	Tortilla francesa horno
Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)		Tomate aliñado	Patatas al oregano cocidas	Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda)
Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Yogur sabores
E P L AGS SAL AZ HC 597 15,66 33,51 3,40 1,66 5,98 50,82	E P L AGS SAL AZ HC 581 14,78 29,99 3,88 2,64 10,72 55,23	E P L AGS SAL AZ HC 590 12,75 34,92 4,39 1,28 7,81 52,32	E P L AGS SAL AZ HC 588 12,75 29,66 3,05 2,36 8,43 56,66	E P L AGS SAL AZ HC 593 12,19 30,34 3,65 1,88 24,95 57,47
CENA: ENSALADA+ CARNE + FRUTA	CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR	CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
16-sep	17-sep	18-sep	19-sep	20-sep
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cazuela de patatas con ternera	Lentejas estofadas con arroz	Espaguetitis a la napolitana S-gluten (tomate,orégano)	Crema de zanahorias	Cazuela de fideos con cazón S-gluten
Ensalada de la Huerta (lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,quesito porciones)	Tortilla de pavo horno	Bacalao horno a las finas hierbas	Abondigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria ( cebolla,ajo)	Pastel a la jardinera (huevo,guisantes,zanahorias)
Pan s/gluten y Fruta	Ensalada de maiz con tomate	Judias verdes salteadas	Arroz salteado al ajillo	Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas
Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Yogur sabores
E P L AGS SAL AZ HC 586 13,85 34,55 4,58 1,59 8,62 51,60	E P L AGS SAL AZ HC 586 14,01 32,44 4,06 1,74 8,62 53,54	E P L AGS SAL AZ HC 586 16,55 25,17 2,28 3,90 5,04 58,28	E P L AGS SAL AZ HC 611 11,33 26,41 2,21 2,01 11,37 62,26	E P L AGS SAL AZ HC 583 11,58 34,82 4,13 1,99 22,06 53,61
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGUR	CENA: ENSALADA + HUEVO+ FRUTA	CENA: ENSALADA+ PESCADO + YOGUR	CENA: PATATA + CARNE + FRUTA
23-sep	24-sep	25-sep	26-sep	27-sep
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones boloñesa S-gluten (tomate,ternera)	Arroz caldoso	Potaje de garbanzos y espinacas	Crema de calabacin	Alubias estofadas
Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz,Huevo)	Atun guisado en salsa tomate	Tortilla francesa horno	Magro cerdo guisado con tomate frito	Ensalada de Pollo (Lechuga,tomate,cebolla,zanahoria,maiz, pollo cocido)
Pan s/gluten y Fruta	Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor)	Tomate aliñado	Patatas a lo pobre	Pan s/gluten y Yogur sabores
Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Yogur sabores
E P L AGS SAL AZ HC 615 13,86 28,44 3,26 1,38 8,40 57,70	E P L AGS SAL AZ HC 598 15,69 30,98 3,11 1,80 10,78 53,34	E P L AGS SAL AZ HC 593 12,26 34,85 4,19 1,61 6,86 52,89	E P L AGS SAL AZ HC 586 13,93 34,18 4,00 2,54 8,28 51,89	E P L AGS SAL AZ HC 581 12,81 30,96 2,19 1,68 23,76 56,23
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR	CENA: VERDURA + CARNE+ FRUTA	CENA: PATATA + HUEVO+ YOGUR	CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA
30-sep	01-oct	02-oct	03-oct	04-oct
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con tomate frito	Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza)	Crema de calabaza con picatostes s-gluten	Sopa de picadillo (garbanzos,fideos S-gluten)	Cazuela de patatas con magro cerdo
Huevo con champiñones al horno	Salchichas pollo-pavo cocidas	Caella horno en aceite oliva	Tortilla de pavo horno	Ensalada Mediterranea (lechuga,tomate,cebolla,col lombarda,aceituna,Queso fresco)
Ensalada de maiz con tomate	Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas	Arroz salteado al ajillo	Zanahorias salteadas	
Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta	Pan s/gluten y Fruta
E P L AGS SAL AZ HC 589 10,56 30,22 3,89 1,24 5,09 59,22	E P L AGS SAL AZ HC 586 16,38 32,08 3,36 2,16 9,82 51,54	E P L AGS SAL AZ HC 590 12,26 27,16 2,60 2,16 5,78 60,57	E P L AGS SAL AZ HC 582 11,37 34,95 4,21 1,36 7,18 53,69	E P L AGS SAL AZ HC 583 13,55 32,84 4,54 2,40 10,34 53,61
CENA: ENSALADA+ CARNE+ FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR	CENA: ENSALADA+ HUEVO+ FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR	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,Pera,Ciruela, Melón y Sandía

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)



### 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 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 "