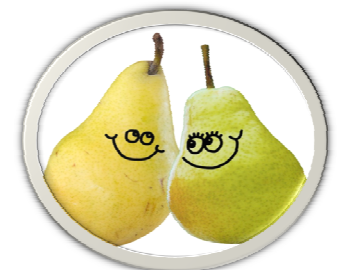


		02-may		03-may		04-may																													
		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																													
		Ensalada de la huerta con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias)		Macarrones a la napolitana (tomate,orégano)		Crema de calabacín																													
		Arroz guisado con pollo		Pollo al horno		Cinta de lomo al horno																													
		Pan Blanco y Fruta		Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)		Arroz salteado																													
		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PATATA + CARNE + YOGUR		CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA																													
		E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC													
		646	11,50	30,32	4,61	2,35	6,91	58,18	666	12,91	33,60	3,35	2,15	7,73	53,49	642	16,39	32,61	3,43	1,29	21,72	51,00													
		07-may		08-may		09-may		10-may		11-may																									
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																									
Macarrones con tomate frito		Sopa de puchero y arroz		Lentejas riojanas con chorizo		Crema de calabaza		Arroz a la cubana (tomate frito)																											
Pollo horno		Merluza AOVE horno		Ensalada multicolor con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)		Lomo cerdo horno en salsa piña		Salmón horno en salsa verde																											
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)		Tomate aliñado ECO		Pan Blanco y Fruta		Patatas al oregano cocidas		Menestra de verduras (zanahorias,judias,quisantes)		Pan Blanco y Yogur sabores																									
Pan Blanco y Fruta		Pan Integral y Fruta		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGUR		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR		CENA: ENSALADA + CARNE + 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							
613		12,03	30,73	3,06	1,39	8,53	57,24	640	12,17	34,57	3,09	1,72	7,55	53,26	628	14,64	34,37	4,42	0,73	9,54	50,98	616	14,64	34,08	3,57	1,98	8,11	53,26	666	15,07	32,97	3,48	1,58	21,02	51,96
		14-may		15-may		16-may		17-may		18-may																									
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																									
Cazuela de patatas con ternera		Lentejas estofadas		Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano)		Crema de zanahorias		Cazuela de fideos con cazon																											
Judías verdes salteadas,zanahorias y queso fresco		Pollo horno		Abadejo horno a las finas hierbas		Abondigas pollo-ternera con tomate		Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco																											
Pan Blanco y Fruta		Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)		Ensalada de maiz con tomate		Arroz salteado al ajillo		Pan Blanco y Yogur sabores																											
Pan Integral y Fruta		CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR		CENA: PATATA + CARNE + 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							
636		13,65	34,79	4,52	1,59	7,81	51,57	636	12,03	30,71	3,91	2,21	7,81	57,25	637	12,98	28,16	2,77	2,08	6,11	58,86	637	10,36	30,90	2,73	2,45	9,84	58,74	613	14,76	31,93	4,17	2,00	22,21	53,31
		21-may		22-may		23-may		24-may		25-may																									
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																									
Potaje de garbanzos y espinacas		Arroz caldoso		Crema de calabacín		Ensalada multicolor con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)		Alubias estofadas																											
Salchicha Ave Sin leche		Jamoncito pollo horno ajillo		Caella horno en salsa verde		Macarrones boloñesa (tomate,cerdo)		Lomo cerdo horno																											
Tomate aliñado ECO		Menestra de verduras (zanahorias,judias,quisantes)		Patatas cocidas		Pan Blanco y Fruta		Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)																											
Pan Blanco y Fruta		Pan Integral y Fruta		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR		CENA: VERDURA + PESCADO + 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							
671		12,46	25,88	2,60	1,67	8,00	61,66	644	15,05	26,89	3,45	1,32	9,29	58,06	619	11,84	33,12	3,26	1,71	5,11	55,04	649	13,72	28,11	3,82	1,17	9,26	58,16	643	13,82	35,38	5,37	1,95	22,06	50,80
		28-may		29-may		30-may		31-may																											
		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES																											
Arroz con tomate frito		Lentejas campesinas (calabacín,zanahorias,calabaza)		Cazuela de patatas con atún		Sopa de picadillo (garbanzos,fideos)																													
Salchichas de pollo-pavo horno		Lomo cerdo horno		Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco		Pollo al horno																													
Champiñones salteados		Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)		Pan Blanco y Fruta		Ensalada de maiz con tomate																													
Pan Blanco y Fruta		Pan Integral y Fruta		CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR		CENA: VERDURA + CARNE + 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							
638		13,59	29,18	3,84	1,70	4,77	57,23	624	13,10	35,29	3,59	1,51	7,59	51,61	648	16,02	33,37	4,07	1,50	9,93	50,61	664	11,15	31,59	4,00	1,74	10,25	57,26							



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.

....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 "

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