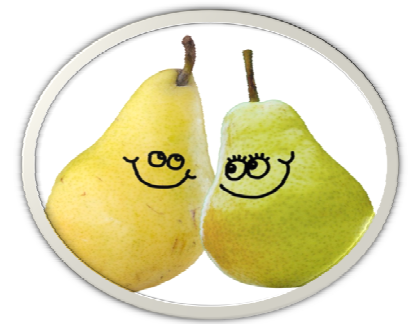


02-may		03-may		04-may	
MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Ensalada de la huerta con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias)		Coditos a la napolitana (tomate,orégano,queso)		Crema de calabacín	
Arroz guisado con verduras		Tortilla francesa horno		Huevo con tomate salteado	
Pan Blanco y Fruta		Ensalada variada (lechuga,tomate,maíz)		Arroz	
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	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PATATA + CARNE + YOGUR		CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	
07-may		08-may		09-may	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	
Macarrones con tomate frito		Sopa de verduras y arroz		Lentejas riojanas	
Tortilla francesa horno		Figuritas de pescado rebozado horno		Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maíz)	
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)		Tomate aliñado ECO		Pan Blanco y Fruta	
Pan Blanco y Fruta		Pan Integral 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	
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	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGUR		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	
14-may		15-may		16-may	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	
Cazuela de patatas con verduras		Lentejas estofadas		Espaguetis a la napolitana (tomate,orégano)	
Judías verdes salteadas,zanahorias y huevo duro		Tortilla de patatas y calabacín horno		Abadejo horno a las finas hierbas	
Ensalada variada (lechuga,tomate,maíz)		Ensalada variada (lechuga,tomate,maíz)		Ensalada de maíz con tomate	
Pan Blanco y Fruta		Pan Integral 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	
636 13,65 34,79 4,52 1,59 7,81 51,57		636 12,03 30,71 3,91 2,21 7,81 53,26		637 12,98 28,16 2,77 2,08 6,11 58,86	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR	
21-may		22-may		23-may	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	
Potaje de garbanzos y espinacas		Arroz caldoso		Crema de calabacín	
Empanadillas atun y tomate horno		Tortilla francesa horno		Caella horno en salsa verde	
Tomate aliñado ECO		Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)		Patatas cocidas	
Pan Blanco y Fruta		Pan Integral 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	
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	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR		CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	
28-may		29-may		30-may	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	
Arroz con tomate frito		Lentejas campesinas (calabacín,zanahorias,calabaza)		Cazuela de patatas con atún	
Merluza al horno		Tortilla francesa horno		Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco	
Champiñones salteados		Ensalada variada (lechuga,tomate,maíz)		Pan Blanco y Fruta	
Pan Blanco y Fruta		Pan Integral 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	
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	
CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR		CENA: PASTA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	
31-may		01-jun		02-jun	
JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
Sopa de verduras y fideos		Alubias estofadas		Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con queso fresco	
Tortilla patata y calabacín		Tortilla patatas horno		Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con queso fresco	
Ensalada de maíz con tomate		Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)		Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con queso fresco	
Pan Integral y Fruta		Pan Blanco y Danonino		Pan Blanco y Danonino	
E P L AGS SAL AZ HC		E P L AGS SAL AZ HC		E P L AGS SAL AZ HC	
664 11,15 31,59 4,00 1,74 10,25 57,26		643 13,82 35,38 5,37 1,95 22,06 50,80		643 13,82 35,38 5,37 1,95 22,06 50,80	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	



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 básico 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)