



INFORMACIÓN ALÉGENOS

G	Cr	H	P	C	S	L	Fc	A	M	Gs	Ds	Mo	Aa
CONTIENE GLUTEN	CRISTALICOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTAS DE CÁSCARA	AMIO	MOSTAZA	GRANOS DE SEÑAMO	REDONDO DE AZÚCAR Y SULFITES	MOLUSCOS	ALTRUMENOS

OCTUBRE 2019 - BASAL v20

S. 4º V19		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)	Crema de calabaza con picatostes	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)	Cazuela de patatas con magro de cerdo		
Salchichas pollo-pavo cocidas	Caela al horno en aceite de oliva	Tortilla de pavo casera al horno	Ensalada Mediterranea		
Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas	Arroz salteado al ajillo	Zanahorias salteadas	(lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco)		
Pan Integral ECO y Fruta	Pan Blanco ECO y Fruta	Pan Integral ECO y Fruta	Pan Blanco ECO y Fruta		
Energía: 586 Proteínas: 16,38 Lipidos: 32,08 Á.gras.sat: 3,36 Sal: 2,16 Azúcares: 9,82 H.Carbono: 51,84	Energía: 560 Proteínas: 12,26 Lipidos: 27,16 Á.gras.sat: 2,60 Sal: 2,16 Azúcares: 5,78 H.Carbono: 60,57	Energía: 582 Proteínas: 11,37 Lipidos: 34,95 Á.gras.sat: 4,21 Sal: 1,36 Azúcares: 7,18 H.Carbono: 53,69	Energía: 583 Proteínas: 13,55 Lipidos: 32,84 Á.gras.sat: 4,54 Sal: 2,40 Azúcares: 10,34 H.Carbono: 53,61		
CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		
S. 5º V20 LUNES 7		MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de calabacín Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Patatas cocidas	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Salmon al horno en salsa verde Tomate aliñado	Macarrones a la napolitana (salsa de tomate, oregano) Tortilla francesa al horno	Arroz guisado con magro de cerdo	Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas al horno	
Pan Blanco ECO y Fruta	Pan Integral ECO y Fruta	Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)	Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)	Menestra de verduras (zanahoria, judías, guisantes, coliflor)	
Energía: 585 Proteínas: 11,81 Lipidos: 30,95 Á.gras.sat: 2,19 Sal: 2,28 Azúcares: 8,18 H.Carbono: 57,24	Energía: 590 Proteínas: 15,27 Lipidos: 30,67 Á.gras.sat: 3,37 Sal: 2,08 Azúcares: 5,72 H.Carbono: 54,09	Energía: 587 Proteínas: 11,99 Lipidos: 31,02 Á.gras.sat: 3,90 Sal: 2,88 Azúcares: 9,80 H.Carbono: 56,99	Energía: 609 Proteínas: 12,51 Lipidos: 29,15 Á.gras.sat: 4,24 Sal: 2,31 Azúcares: 7,58 H.Carbono: 58,34	Energía: 588 Proteínas: 11,78 Lipidos: 29,17 Á.gras.sat: 2,71 Sal: 1,87 Azúcares: 10,71 H.Carbono: 59,05	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	
S. 6º V20 LUNES 14		MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz caldoso (pimiento, zanahorias) Merluza al horno en salsa de tomate Judías verdes salteadas	Potaje de garbanzos y espinacas Ensalada de Pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)	Cazuela de fideos con pollo (pimiento, guisantes) Caela al horno en aceite de oliva	Crema de zanahorias Salchichas pollo-pavo cocidas	Alubias estofadas (pimiento, zanahorias) Tortilla de pavo al horno	
Pan Blanco ECO y Fruta	Pan Integral ECO y Fruta	Ensalada de maíz con tomate	Arroz salteado al ajillo	Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas	
Energía: 610 Proteínas: 14,34 Lipidos: 28,20 Á.gras.sat: 2,78 Sal: 2,29 Azúcares: 8,64 H.Carbono: 57,46	Energía: 592 Proteínas: 11,13 Lipidos: 28,45 Á.gras.sat: 2,55 Sal: 0,47 Azúcares: 8,27 H.Carbono: 60,42	Energía: 580 Proteínas: 13,25 Lipidos: 32,88 Á.gras.sat: 3,09 Sal: 1,92 Azúcares: 5,72 H.Carbono: 53,86	Energía: 593 Proteínas: 14,33 Lipidos: 29,35 Á.gras.sat: 3,64 Sal: 2,11 Azúcares: 9,68 H.Carbono: 56,32	Energía: 595 Proteínas: 14,72 Lipidos: 33,58 Á.gras.sat: 4,16 Sal: 2,46 Azúcares: 23,32 H.Carbono: 51,70	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT	CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA	
S. 7º V20 LUNES 21		MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espaguetis boloñesa (salsa de tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y huevo duro)	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Bacalao al horno al azafrán Tomate aliñado	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)	Crema de calabaza con picatostes Atún guisado con tomate frito Patatas cocidas	Arroz con salsa de tomate frito Lomo de cerdo al horno (ajo, orégano) Menestra de verduras (zanahoria, judías, guisantes, coliflor)	
Pan Blanco ECO y Fruta	Pan Integral ECO y Fruta	Pan Blanco ECO y Fruta	Pan Integral ECO y Fruta	Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores	
Energía: 612 Proteínas: 13,95 Lipidos: 28,00 Á.gras.sat: 3,12 Sal: 1,38 Azúcares: 8,40 H.Carbono: 58,06	Energía: 602 Proteínas: 16,72 Lipidos: 28,68 Á.gras.sat: 2,68 Sal: 3,09 Azúcares: 9,05 H.Carbono: 54,61	Energía: 604 Proteínas: 15,75 Lipidos: 33,07 Á.gras.sat: 4,29 Sal: 1,65 Azúcares: 8,94 H.Carbono: 51,18	Energía: 603 Proteínas: 15,35 Lipidos: 30,84 Á.gras.sat: 3,09 Sal: 2,24 Azúcares: 8,58 H.Carbono: 53,81	Energía: 587 Proteínas: 15,04 Lipidos: 28,59 Á.gras.sat: 2,74 Sal: 1,85 Azúcares: 20,70 H.Carbono: 56,37	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CARNE: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	
S. 8º V20 LUNES 28		MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Crema de calabacín Hamburguesa mixta (pollo-ternera) al horno Arroz salteado al ajillo	Cazuela de patatas con cazón Tortilla de pavo al horno Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas	Arroz guisado con pollo (guisantes, zanahorias) Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones)	Coditos a la napolitana (salsa de tomate, orégano) Merluza al horno en salsa verde Zanahorias salteadas	Alubias estofadas (pimiento, zanahorias) Tortilla de patatas al horno	
Pan Blanco ECO y Fruta	Pan Integral ECO y Fruta	Pan Blanco ECO y Fruta	Pan Integral ECO y Fruta	Ensalada de maíz con tomate	
Energía: 576 Proteínas: 13,84 Lipidos: 28,56 Á.gras.sat: 2,96 Sal: 1,97 Azúcares: 5,12 H.Carbono: 57,80	Energía: 601 Proteínas: 11,45 Lipidos: 34,11 Á.gras.sat: 4,32 Sal: 1,74 Azúcares: 8,28 H.Carbono: 54,45	Energía: 585 Proteínas: 11,88 Lipidos: 30,04 Á.gras.sat: 4,28 Sal: 2,74 Azúcares: 7,33 H.Carbono: 58,08	Energía: 609 Proteínas: 12,94 Lipidos: 30,09 Á.gras.sat: 2,87 Sal: 2,70 Azúcares: 5,43 H.Carbono: 56,97	Energía: 564 Proteínas: 13,36 Lipidos: 32,75 Á.gras.sat: 2,57 Sal: 2,83 Azúcares: 24,67 H.Carbono: 53,89	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CARNE: ENSALADA + CARNE + YOGURT	CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	

1.- Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.

2.-Fruta: Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina, Platano, Naranja o Pera.

3.- Aliño de ensaladas: Aceite de oliva virgen extra, vinagre (contiene sulfites) y sal yodada.

4.- 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.

5.-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 alégenos.

6.-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 y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Salud).

COCCIÓN ECOLÓGICA CERTIFICADA

#### RECOMENDACIONES MERIENDAS:

1.-El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado 2.-Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres altamente procesados.3.- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azúcares. 4- 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. 5.- Evitar bollería industrial.

....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 "

