

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

- 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 *sulfatos*) 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 alérgenos.
- 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).

COCINA 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 "

