nuestro menú

OCTUBRE 2017 BASAL

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	02-oct	03-oct	04-oct	05-oct	06-oct
1	Arroz con tomate frito Salchichas de pollo horno Ensalada variada (lechuga, tomate,maiz) Pan Blanco y Fruta	Lentejas campesinas (calabacin,zanahorias,calabaza) Tortilla francesa horno Ensalada de la huerta (lechuga,tomate, zanahorias) Pan Integral y Fruta	Marmitako de atún Ensalada de pasta (zanahorias,champiñón,maiz Pan Blanco y Fruta	Sopa de picadillo (garbanzos,fideos) Tortilla patata y calabacin Ensalada de lechuga Pan Integral y Fruta	Crema de calabaza Merluza horno en salsa limón Arroz salteado Pan Blanco y Fruta
	E 687 P 12,19 L 28,09 HC 59,71	E 639 P 14,19 L 34,04 HC 51,77	E 676 P 14,87 L 24,61 HC 60,52	E 633 P 11,66 L 34,49 HC 53,85	E 637 P 11,53 L 30,66 HC 57,82
	CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA
	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct *	13-oct *
2	Macarrones con tomate frito y queso Tortilla patata horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Blanco y Fruta	Puchero con garbanzos y arroz Figuritas de pescado rebozado horno Tomate aliñado Pan Integral y Yogur sabor	Crema de calabacin Albondigas de pollo horno con tomate frito Patatas cocidas Pan Blanco y Fruta	Lentejas estofadas Pescado horno en aceite de oliva Verduritas salteadas (zanahorias,judias,guisantes) Pan Integral y Fruta	Arroz guisado con magro cerdo Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz) Pan Blanco y Fruta
	E 678 P 10,46 L 29,64 HC 60,70	E 653 P 12,32 L 33,13 HC 54,54	E 690 P 14,08 L 31,15 HC 54,77	E 635 P 15,75 L 31,65 HC 52,60	E 695 P 13,44 L 28,10 HC 58,46
	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: PASTA + HUEVO+ YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA
	16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct
3	Crema de zanahorias Hamburguesa pollo horno Arroz salteado Pan Blanco y Fruta	Alubias estofadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Pan Integral y Fruta	Cazuela de fideos con pollo Abadejo horno en salsa tomate Zanahorias salteadas Pan Blanco y Fruta	Lentejas riojanas con chorizo Tortilla de patata y calabacin horno Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz) Pan Integral y Yogur sabor	Arroz guisado con pez espada Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco Pan Blanco y Fruta
	E 695 P 13,04 L 29,05 HC 57,91	E 634 P 14,23 L 34,38 HC 51,38	E 697 P 14,26 L 29,01 HC 56,72	E 648 P 14,45 L 34,87 HC 50,88	E 679 P 14,40 L 27,16 HC 58,44
	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA
	23-oct	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct
4	Puchero con garbanzos y arroz Tortilla patata horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Blanco y Fruta	Crema de calabaza Pollo al horno en salsa cebolla Patatas cocidas Pan Integral y Fruta	Espaguetis Boloñes (tomate,ternera) Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz) Pan Blanco y Fruta	Arroz con tomate frito Caella horno en salsa verde Verduritas salteadas (zanahorias,judias,guisantes) Pan Integral y Fruta	Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza) Figuritas de pescado rebozado horno Tomate aliñado Pan Blanco y Yogur sabor
	E 687 P 10,49 L 32,60 HC 56,90	E 656 P 15,28 L 30,79 HC 53,94	E 703 P 14,41 L 29,43 HC 56,16	E 646 P 11,90 L 27,37 HC 60,73	E 672 P 13,81 L 33,81 HC 52,38
	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: PASTA + HUEVO+ YOGUR O FRUTA
	30-oct	31-oct			
5	Crema de garbanzos con zanahorias Lomo cerdo al horno Arroz salteado Pan Blanco y Fruta	Macarrones con tomate frito y queso Tortilla francesa horno Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz) Pan Integral y Fruta			
	E 694 P 14,14 L 29,28 HC 56,58	E 668 P 12,43 L 31,90 HC 56,07			
	CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA			

PROTOCOLO DE COMUNICACIÓN DE ALERGENOS Y SUSTANCIAS INTOLERANTES ENTRE LOS PADRES DE LOS NIÑOS, LA DIRECCIÓN DEL CENTRO Y EL SERVICIO DE COMEDOR

A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega:
- Que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerencias de su hijo.
- Entregar al centro y enviar a la empresa un informe médico, donde indique la intolerancia y/o alergia que su hijo posea. En el caso de que haya que suministrarle algún medicamento, solicitar a la empresa la hoja de protocolo de actuación para que el personal del comedor conozca cómo proceder.
- En el menor plazo posible, recibirá respuesta por parte del Departamento de Calidad y Dietética de nuestra empresa, donde se le confirmará una adecuada prestación del servicio.

Por último, indicarles que los menús para los niños que presentan alergias, pueden visualizarlos en la página web de la empresa.

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 azucares
-La ingesta de lácteos (de dos a cuatro al día) debe ser en forma de leche o yogur. Mejor evitar lácteos ricos en grasas saturadas y azucares como los flanes, batidos o natillas.

*Menu recomendado los dias sin comedor: 12 y13 Oct (13 Oct. Algunos centros tienen fiesta dependiendo de su localidad, pregunte al centro)

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 ecologica o Fruta IV Gama: Manzana,Mandarina,Pera, Ciruela, Naranja y Plátano.
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.
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 alergenos.
Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Exp.0114/ISE/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucia (Consejería de Sanidad)