nuestro menú

NOVIEMBRE 2017 BASAL

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

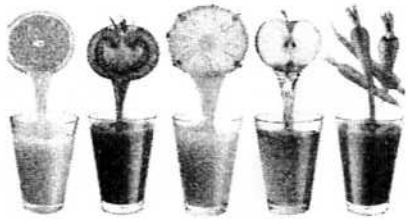
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 01-nov	JUEVES 02-nov	VIERNES 03-nov
Pan Blanco y Fruta	Pan Integral y Fruta	Ensalada de la huerta con queso fresco (lechuga,tomate,zanahorias) Cazuela de patatas con magro cerdo Pan Blanco y Fruta	Lentejas riojanas con chorizo Tortilla de patata y calabacin Ensalada de lechuga y remolacha Pan Integral y Fruta	Marmitako de atún Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,huevo) Pan Blanco y Gelatina
E 694 P 14,14 H 29,26 HC 56,58	E 668 P 12,43 H 31,50 HC 56,07	E 642 P 14,01 H 30,97 HC 55,82	E 650 P 13,04 H 31,57 HC 55,39	E 642 P 13,58 H 28,61 HC 57,61
CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA	CENA: ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA

LUNES 06-nov	MARTES 07-nov	MIÉRCOLES 08-nov	JUEVES 09-nov	VIERNES 10-nov
Macarrones con tomate frito y queso Tortilla patatas horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Blanco y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Figuritas de pescado rebozado horno Tomate aliñado Pan Integral y Fruta	Lentejas riojanas con chorizo Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz) Pan Blanco y Fruta	Arroz con tomate frito Caella al horno en salsa verde Verduritas vok (zanahorias,judias,guisantes) Pan Integral y Yogur sabores	Crema de calabaza Lomo cerdo horno en salsa piña Patatas al oregano cocidas Pan Blanco y Fruta
E 678 P 10,46 H 28,54 HC 60,70	E 693 P 10,75 H 30,42 HC 58,83	E 681 P 14,56 H 31,96 HC 53,47	E 624 P 14,56 H 31,31 HC 54,91	E 628 P 14,50 H 34,77 HC 50,73
CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA O FRUTA	CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

LUNES 13-nov	MARTES 14-nov	MIÉRCOLES 15-nov	JUEVES 16-nov	VIERNES 17-nov
Cazuela de patatas con ternera Tortilla de francesa horno Judias verdes salteadas Pan Blanco y Fruta	Lentejas estofadas Empanadillas boloñesa horno Ensalada de tomate y cebollas Pan Integral y Fruta	Crema de zanahorias Hamburguesa pollo horno Arroz salteado Pan Blanco y Fruta	Espaguettis a la napolitana Tortilla de patatas y calabacin horno Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz) Pan Integral y Yogur sabores	Arroz guisado con pez espada Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco Pan Blanco y Fruta
E 683 P 13,77 H 35,41 HC 50,82	E 688 P 12,67 H 25,09 HC 62,24	E 647 P 13,39 H 28,35 HC 58,28	E 646 P 13,55 H 32,21 HC 54,24	E 679 P 14,40 H 27,15 HC 58,44
CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: PATATA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

LUNES 20-nov	MARTES 21-nov	MIÉRCOLES 22-nov	JUEVES 23-nov	VIERNES 24-nov
Crema de calabacin Jamoncito de pollo horno en salsa chilindron (tomate,cebolla,pimiento) Patatas cocidas Pan Blanco y Fruta	Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,huevo) Abadejo horno a las finas hierbas Verduritas vok (zanahorias,judias,guisantes) Pan Integral y Fruta	Alubias estofadas Tortilla patatas horno Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla) Pan Blanco y Fruta	Sopa de arroz con verduras Figuritas de pescado rebozado horno Tomate aliñado Pan Integral y Fruta	Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maiz) Macarrones boloñesa (tomate,ternera) Pan Blanco y Yogur sabores
E 633 P 15,47 H 31,43 HC 53,10	E 670 P 12,52 H 27,30 HC 60,48	E 659 P 11,57 H 31,09 HC 57,23	E 657 P 9,82 H 29,51 HC 61,37	E 664 P 10,66 H 31,28 HC 52,06
CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA

LUNES 27-nov	MARTES 28-nov	MIÉRCOLES 29-nov	JUEVES 30-nov	VIERNES 01-dic
Arroz con tomate frito Salchichas de pollo horno Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz) Pan Blanco y Fruta	Lentejas camposinas (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 Gelatina	Crema de calabaza Merluza horno en salsa limón Arroz salteado Pan Blanco y Fruta
E 687 P 12,19 H 28,09 HC 59,71	E 639 P 14,19 H 34,04 HC 51,77	E 678 P 14,86 H 24,56 HC 60,58	E 633 P 11,66 H 34,49 HC 53,85	E 637 P 11,53 H 30,66 HC 57,82
CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: PATATA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA



Beneficios de la actividad física

La actividad física es fundamental para todas las edades y se recomienda 60 minutos diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes

1. Favorece el desarrollo de los músculos y huesos fuertes
2. Ayuda a conservar un peso adecuado, evitando la obesidad y diabetes
3. Fomenta la seguridad en sí mismo y la autoestima
4. Mejora el aprendizaje y la capacidad de concentrarse
5. Reduce el estrés y contribuye a dormir mejor
6. Estimula la higiene y la salud
7. Fortalece el sistema inmunológico

ministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.
de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina,Pera, Ciruela y Naranja
liva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasa trans o hidrogenada.
las .Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alergenos.
ún pautas nutricionales del Exp.0114/ISE/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria
unta de Andalucía (Consejería de Sanidad)