

nuestro menú



Somos lo que comemos....

DICIEMBRE 2017 BASAL

INFORMACIÓN ALÉRGICOS



CARBOHIDRATOS Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.	GRASAS Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.
FIBRA Produce heces abundantes y blandas. Comerse el estreñimiento y las enfermedades intestinales.	PROTEÍNAS Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
VITAMINAS Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.	MINERALES Ayudan a construir los huesos y controlar el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

VIERNES 1			
Crema de calabaza			
Merluza horno en salsa limón			
Arroz salteado			
Pan Blanco y Fruta			
E	P	L	HC
637	11,53	30,66	57,82
CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA			

LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7 (*)				VIERNES 8			
Macarrones con tomate frito y queso				Puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabacin				Lentejas estofadas				Arroz guisado con magro cerdo			
Tortilla patata horno				Figuritas de pescado rebozado horno				Albondigas de pollo horno con tomate frito				Pescado horno en aceite de oliva				Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)			
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)				Tomate aliñado				Patatas cocidas				Verduritas salteadas (zanahorias,judias,guisantes)				Pan Blanco y Fruta			
Pan Blanco y Fruta				Pan Integral y Yogur sabores				Pan Blanco y Fruta				Pan Integral y Fruta				Pan Blanco y Fruta			
E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
678	10,46	28,84	60,70	653	12,32	33,13	54,54	650	14,08	31,15	54,77	635	15,75	31,65	52,60	695	13,44	28,10	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			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Crema de zanahorias				Alubias estofadas				Cazuela de fideos con pollo				Lentejas riojanas con chorizo				Arroz guisado con pez espada			
Hamburguesa pollo horno				Tortilla francesa horno				Abadejo horno en salsa tomate				Tortilla de patata y calabacin horno				Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco			
Arroz salteado				Ensalada de lechuga				Zanahorias salteadas				Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)				Pan Blanco y Fruta			
Pan Blanco y Fruta				Pan Integral y Fruta				Pan Blanco y Fruta				Pan Integral y Yogur sabores				Pan Blanco y Fruta			
E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
678	10,46	28,84	60,70	634	14,23	34,38	51,38	697	14,26	29,01	56,72	648	14,45	34,87	50,68	679	14,40	27,16	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			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza				Espaguetis Boloñesa (tomate,ternera)				Arroz con tomate frito				Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza)			
Tortilla patata horno				Pollo al horno en salsa cebolla				Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)				Caella horno en salsa verde				Figuritas de pescado rebozado horno			
Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)				Patatas cocidas				Tomate aliñado				Verduritas salteadas (zanahorias,judias,guisantes)				Tomate aliñado			
Pan Blanco y Fruta				Pan Integral y Fruta				Pan Blanco y Fruta				Pan Integral y Fruta				Pan Blanco y Yogur sabores			
E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94	703	14,41	29,43	56,16	646	11,90	27,37	60,73	672	13,81	33,81	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			

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, Mandarina, Pera, Ciruela y Naranja
 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 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 alérgicos.
 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 Andalucía (Consejería de Sanidad)