



nuestro menú

FEBRERO 2018 - BASAL

JUEVES 1				VIERNES 2			
Sopa de picadillo (garbanzos, fideos...)				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas y calabacín				Merluza horno en salsa limón			
Ensalada de brotes de soja con tomate				Arroz saiteado al ajillo			
Pan Integral y Puré de fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
632	11,70	33,03	55,26	638	11,54	30,60	57,86
JUEVES 8				VIERNES 9			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabacín			
Figuritas de pescado rebozado al horno				Albondigas de pollo a horno con tomate frito			
Ensalada de tomate con aceitunas				Patatas cocidas			
Pan Integral y Yogur sabores				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
669	12,08	34,60	53,32	650	14,08	31,15	54,77
JUEVES 15				VIERNES 16			
Potaje de garbanzos y espinacas				Arroz caldoso con verduras			
Tortilla de patata y calabacín al horno				Salmón al horno en salsa verde			
Ensalada de brotes de soja y tomate				Ensalada de la huerta (lechuga, tomate y zanahorias)			
Pan Integral y Fruta				Pan Blanco ECO y Danonino			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
637	11,80	34,18	54,02	675	12,55	36,04	51,41
JUEVES 22				VIERNES 23			
Arroz a la cubana (tomate frito ECO)				Lentejas campesinas (calabacín, zanahoria, calabaza)			
Caella al horno en salsa verde				Figuritas de pescado rebozado al horno			
Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)				Tomate aliñado			
Pan Integral y Fruta				Pan Blanco ECO y Yogurt sabores			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
646	11,90	27,37	60,73	672	13,81	33,81	52,38
JUEVES 29				VIERNES 30			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94
JUEVES 8				VIERNES 9			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94
JUEVES 15				VIERNES 16			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94
JUEVES 22				VIERNES 23			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94
JUEVES 29				VIERNES 30			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94
JUEVES 8				VIERNES 9			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94
JUEVES 15				VIERNES 16			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94
JUEVES 22				VIERNES 23			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94
JUEVES 29				VIERNES 30			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono	Energía	Proteínas	Lípidos	HCarbono
687	10,49	32,60	56,90	656	15,28	30,78	53,94

INFORMACIÓN ALÉRGICA



- 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, Pera, Ciruela y Naranja.
- 3.- 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.
- 4.- 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.
- 5.- Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col. AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del exp. 0114/151/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad).
- 6.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@...

Aliño de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra, Vinagre y Sal Yodada