

Recomendaciones Menús

- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que flambas altamente procesados.
- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azúcares.
- 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.

INFORMACIÓN ALÉRGENOS



COOPERATIVA
CERTIFICADA

...y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida
...y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos o más sesiones en forma de juegos o deportes."

JUEVES 1							VIERNES 2						
Alubias estofadas ▲							Marmitako de atún ▲						
Tortilla de patatas y calabacín horno ▲							Arroz tres delicias (guisante,zanahorias,huevo) ▲						
Ensalada de brotes de soja y tomate ▲							Pan Blanco y Gelatina ▲						
Pan Integral y Fruta ▲							Pan Integral y Fruta ▲						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
619	11,80	33,00	4,03	2,19	7,64	55,20	642	13,98	28,61	2,31	1,61	21,50	57,8
CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA						
JUEVES 8							VIERNES 9						
Crema de calabaza ▲							Arroz a la cubana con tomate frito ECO ▲						
Lomo cerdo horno en salsa piña ▲							Medallón de salmón horno en salsa verde ▲						
Patatas al oregano cocidas ▲							Menestra de verduras (zanahorias,judias,guisantes) ▲						
Pan Integral y Fruta ▲							Pan Blanco y Yogur sabores ▲						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
616	14,63	34,08	3,57	1,98	8,11	63,28	672	15,61	32,88	3,44	1,08	21,02	61,5
CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA						
JUEVES 15							VIERNES 16						
Crema de zanahorias ▲							Cazuela de fideos con cazón ▲						
Albondigas en salsa de tomate frito ECO ▲							Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco ▲						
Arroz saiteado al ajillo ▲							Pan Blanco y Yogur sabores ▲						
Pan Integral y Fruta ▲							Pan Blanco y Yogur sabores ▲						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
628	13,34	29,45	3,28	1,96	9,93	57,18	627	16,23	30,78	4,22	2,05	22,21	53,0
CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR							CENA: PATATA + CARNE + FRUTA						
JUEVES 22							VIERNES 23						
Puchero andaluz con arroz ▲							Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga,tomate,zanahorias,maíz) ▲						
Figuritas de pescado rebozado horno ▲							Macarrones boloñesa (tomate frito ECO, ternera) ▲						
Tomate aliñado ECO ▲							Pan Blanco y Danonino ▲						
Pan Integral y Fruta ▲							Pan Blanco y Danonino ▲						
E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC	E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
642	11,84	32,96	2,94	2,03	8,58	55,09	636	16,73	31,58	5,29	1,17	22,18	61,7
CENA: PATATA + CARNE + YOGUR							CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA						
JUEVES 29							VIERNES 30						

S E M A N A S A N T A