

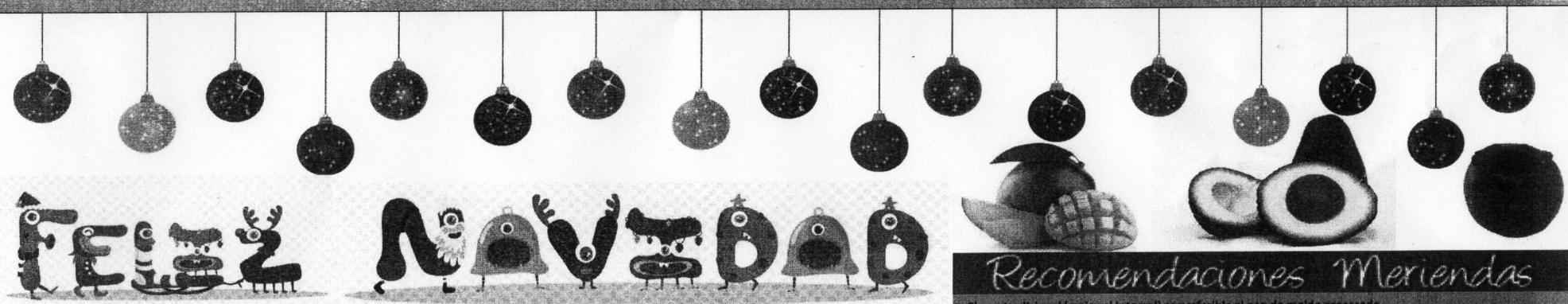
INFORMACIÓN ALÉRGICOS



nuestro menú

DICIEMBRE 2018 - BASAL

LUNES 3		MARTES 4		MIÉRCOLES 5		JUEVES 6		VIERNES 7											
<p>Crema de calabacín DA</p> <p>Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) S G DA</p> <p>Patatas cocidas DA</p> <p>Pan Blanco y Fruta G</p>		<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz DA A</p> <p>Abadejo al horno en salsa verde Mo CR P</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Integral y Fruta G</p>		<p>Macarrones a la napolitana G H</p> <p>Tortilla francesa H</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda)</p> <p>Pan Blanco y Fruta G</p>		<p>Arroz guisado con magro de cerdo S</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) L</p> <p>Pan Integral y Fruta G</p>		<p>Lentejas estofadas con arroz DA</p> <p>Salmón al horno en salsa verde Mo CR P</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Blanco y Fruta G</p>											
Energía: 563 Sal: 2,28	Proteínas: 12,26 Azúcares: 5,18	Lípidos: 26,33 H.Carbono: 59,41	A.gras.sat: 2,19	Energía: 514 Sal: 1,56	Proteínas: 13,89 Azúcares: 5,80	Lípidos: 33,69 H.Carbono: 52,42	A.gras.sat: 2,65	Energía: 591 Sal: 2,80	Proteínas: 10,76 Azúcares: 9,83	Lípidos: 26,47 H.Carbono: 62,77	A.gras.sat: 3,83	Energía: 603 Sal: 2,31	Proteínas: 12,56 Azúcares: 7,58	Lípidos: 26,46 H.Carbono: 60,94	A.gras.sat: 3,97	Energía: 586 Sal: 2,14	Proteínas: 16,98 Azúcares: 6,04	Lípidos: 30,12 H.Carbono: 52,90	A.gras.sat: 3,11
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT		CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA											
LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		VIERNES 14											
<p>Arroz caldoso</p> <p>Merluza al horno en salsa de tomate Mo CR P</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pan Blanco y Fruta G</p>		<p>Potaje de garbanzos y espinacas DA</p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y pollo cocido)</p> <p>Pan Integral y Fruta G</p>		<p>Cazuela de fideos con pollo G H</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno H</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p>Pan Blanco y Fruta G</p>		<p>Alubias estofadas DA</p> <p>Caella al horno en aceite de oliva Mo CR P</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Integral y Fruta G</p>		<p>Crema de zanahorias DA</p> <p>Salchichas pollo-pavo cocidas</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Blanco y Yogurt L</p>											
Energía: 566 Sal: 2,29	Proteínas: 14,10 Azúcares: 8,64	Lípidos: 26,96 H.Carbono: 57,33	A.gras.sat: 2,60	Energía: 542 Sal: 1,32	Proteínas: 11,72 Azúcares: 10,28	Lípidos: 27,73 H.Carbono: 60,56	A.gras.sat: 3,24	Energía: 597 Sal: 1,96	Proteínas: 11,41 Azúcares: 7,21	Lípidos: 30,64 H.Carbono: 57,85	A.gras.sat: 3,46	Energía: 641 Sal: 1,95	Proteínas: 15,54 Azúcares: 9,14	Lípidos: 28,90 H.Carbono: 55,56	A.gras.sat: 2,49	Energía: 576 Sal: 2,35	Proteínas: 15,79 Azúcares: 24,30	Lípidos: 30,06 H.Carbono: 54,15	A.gras.sat: 3,33
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA											
LUNES 17		MARTES 18		MIÉRCOLES 19		JUEVES 20		VIERNES 21											
<p>Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) G H S</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) H</p> <p>Pan Blanco y Fruta G</p>		<p>Tejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) DA</p> <p>Bacalao al horno a la vizcaina Mo CR P</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Integral y Fruta G</p>		<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz DA A</p> <p>Tortilla francesa H</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda)</p> <p>Pan Blanco y Fruta G</p>		<p>Crema de calabaza con picatostes DA G</p> <p>Atún guisado en salsa de tomate P</p> <p>Patatas cocidas DA</p> <p>Pan Integral y Fruta G</p>		<p>Arroz con tomate frito</p> <p>Lomo de cerdo al horno</p> <p>Menestra de verduras salteadas (zanahorias, judías, guisantes y coliflor)</p> <p>Pan Blanco y Yogurt L</p>											
Energía: 590 Sal: 2,18	Proteínas: 12,42 Azúcares: 8,14	Lípidos: 27,94 H.Carbono: 60,54	A.gras.sat: 3,57	Energía: 541 Sal: 1,95	Proteínas: 15,69 Azúcares: 7,75	Lípidos: 31,39 H.Carbono: 52,91	A.gras.sat: 2,69	Energía: 513 Sal: 1,68	Proteínas: 10,89 Azúcares: 8,87	Lípidos: 32,24 H.Carbono: 56,98	A.gras.sat: 3,94	Energía: 542 Sal: 2,09	Proteínas: 13,27 Azúcares: 7,03	Lípidos: 32,87 H.Carbono: 53,88	A.gras.sat: 2,80	Energía: 587 Sal: 1,85	Proteínas: 15,04 Azúcares: 20,70	Lípidos: 28,59 H.Carbono: 56,37	A.gras.sat: 2,74
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA											



Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el Integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambrés 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.
- Evitar bollería industrial
- ...y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida
- ...y además realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de breves pausas.

- 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, Platano, Naranja o Pera.
- 3.- Aliño de ensaladas: Aceite de oliva virgen extra, vinagre (contiene *sulfitos*) y sal yodada.
- 4.- 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.
- 5.- 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.
- 6.- Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Plan de Evaluación de la oferta alimentaria y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Salud).