

INFORMACIÓN ALÉRGICOS

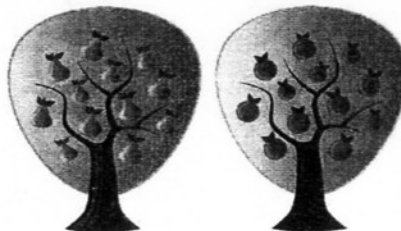


nuestro menú

ENERO 2019 - BASAL

| S. 1ª V18 | LUNES 7   | MARTES 8   | MIÉRCOLES 9   | JUEVES 10   | VIERNES 11  |
|-----------|---|--|---|---|---|
|           | Sopa de puchero con garbanzos y arroz<br>Merluza al horno en salsa de limón<br>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)<br>Pan Integral ECO y Fruta | Lentejas riojanas ECO<br>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)<br>Pan Blanco ECO y Fruta  | Crema de calabaza ECO con picatostes<br>Lomo de cerdo al horno en salsa de piña<br>Patatas al oregano cocidas<br>Pan Integral ECO y Fruta | Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo)<br>Salmón al horno en salsa verde<br>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)<br>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores |   |
|           | Energía: 518 Proteínas: 14,51 Lípidos: 32,05 Ágras.sat: 2,83<br>Sal: 0,90 Azúcares: 7,10 H.Carbono: 53,44   | Energía: 517 Proteínas: 13,41 Lípidos: 28,87 Ágras.sat: 3,32<br>Sal: 1,84 Azúcares: 8,81 H.Carbono: 57,72  | Energía: 523 Proteínas: 13,41 Lípidos: 28,65 Ágras.sat: 2,75<br>Sal: 2,29 Azúcares: 6,43 H.Carbono: 55,88                                 | Energía: 594 Proteínas: 15,95 Lípidos: 28,41 Ágras.sat: 2,64<br>Sal: 2,29 Azúcares: 24,58 H.Carbono: 54,64  |   |
|           | CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT   | CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA  | CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT   | CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA   |   |
| S. 2ª V18 | LUNES 14  | MARTES 15  | MIÉRCOLES 16  | JUEVES 17   | VIERNES 18  |
|           | Cazuela de patatas con ternera<br>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo)<br>Pan Blanco ECO y Fruta   | Lentejas estofadas con arroz ECO<br>Tortilla de patatas y cebolla al horno<br>Ensalada de maíz con tomate<br>Pan Integral ECO y Fruta                            | Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO<br>Abadejo al horno a las finas hierbas<br>Judías verdes salteadas<br>Pan Blanco ECO y Fruta  | Crema de zanahorias ECO<br>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo)<br>Arroz salteado al ajillo<br>Pan Integral ECO y Fruta                                     | Cazuela de fideos<br>Bacalao a la vizcaína (cebolla, pimiento)<br>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas<br>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores                |
|           | Energía: 556 Proteínas: 15,54 Lípidos: 33,54 Ágras.sat: 3,20<br>Sal: 1,59 Azúcares: 8,49 H.Carbono: 51,89   | Energía: 577 Proteínas: 13,82 Lípidos: 27,64 Ágras.sat: 3,25<br>Sal: 1,96 Azúcares: 8,49 H.Carbono: 58,55  | Energía: 575 Proteínas: 14,15 Lípidos: 26,65 Ágras.sat: 2,39<br>Sal: 2,86 Azúcares: 5,12 H.Carbono: 59,17                                 | Energía: 588 Proteínas: 11,26 Lípidos: 27,36 Ágras.sat: 2,29<br>Sal: 2,00 Azúcares: 11,37 H.Carbono: 61,39  | Energía: 525 Proteínas: 15,21 Lípidos: 30,90 Ágras.sat: 2,81<br>Sal: 1,47 Azúcares: 22,89 H.Carbono: 63,90  |
|           | CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA   | CENA: PASTA + CARNE + YOGURT   | CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA  | CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT   | CENA: PATATA + CARNE + FRUTA  |
| S. 3ª V18 | LUNES 21  | MARTES 22  | MIÉRCOLES 23  | JUEVES 24   | VIERNES 25  |
|           | Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)<br>Macarrones boloñesa (tomate, ternera)<br>Pan Blanco ECO y Fruta                                       | Arroz caldoso<br>Atun con tomate<br>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)<br>Pan Integral ECO y Fruta                                   | Potaje de garbanzos y espinacas ECO<br>Tortilla francesa al horno<br>Tomate aliñado<br>Pan Blanco ECO y Fruta                             | Crema de calabacín<br>Pinchitos de pollo al horno<br>Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento)<br>Pan Integral ECO y Fruta   | Alubias estofadas ECO<br>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)<br>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores                   |
|           | Energía: 543 Proteínas: 12,83 Lípidos: 32,71 Ágras.sat: 2,84<br>Sal: 2,10 Azúcares: 5,15 H.Carbono: 64,36   | Energía: 588 Proteínas: 12,36 Lípidos: 27,54 Ágras.sat: 3,60<br>Sal: 2,12 Azúcares: 8,83 H.Carbono: 60,11  | Energía: 567 Proteínas: 11,82 Lípidos: 28,75 Ágras.sat: 3,84<br>Sal: 1,54 Azúcares: 6,90 H.Carbono: 59,63                                 | Energía: 528 Proteínas: 16,8 Lípidos: 32,52 Ágras.sat: 3,42<br>Sal: 1,17 Azúcares: 6,47 H.Carbono: 60,69  | Energía: 573 Proteínas: 14,76 Lípidos: 28,17 Ágras.sat: 2,49<br>Sal: 1,70 Azúcares: 23,76 H.Carbono: 67,96  |
|           | CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA  | CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT   | CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA   | CARNE: PATATA + HUEVO + YOGURT  | CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA   |
| S. 4ª V18 | LUNES 28  | MARTES 29  | MIÉRCOLES 30  | JUEVES 31   | VIERNES 1   |
|           | Arroz con tomate frito<br>Caella al horno en aceite de oliva<br>Zanahorias salteadas<br>Pan Blanco ECO y Fruta  | Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)<br>Salchichas de pollo-pavo cocidas<br>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas<br>Pan Integral ECO y Fruta | Crema de calabaza con picatostes<br>Merluza al horno en salsa de limón<br>Arroz salteado al ajillo<br>Pan Blanco ECO y Fruta              | Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)<br>Tortilla de patatas y cebolla al horno<br>Ensalada de maíz y tomate<br>Pan Integral ECO y Fruta  | Cazuela de patatas con magro de cerdo<br>Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco)<br>Pan Blanco ECO y Fruta |
|           | Energía: 576 Proteínas: 14,81 Lípidos: 24,83 Ágras.sat: 3,19<br>Sal: 1,95 Azúcares: 5,55 H.Carbono: 60,46   | Energía: 523 Proteínas: 12,71 Lípidos: 28,88 Ágras.sat: 3,43<br>Sal: 1,84 Azúcares: 11,17 H.Carbono: 57,41   | Energía: 585 Proteínas: 14,48 Lípidos: 26,40 Ágras.sat: 2,43<br>Sal: 2,03 Azúcares: 6,54 H.Carbono: 58,15                                 | Energía: 520 Proteínas: 12,70 Lípidos: 33,46 Ágras.sat: 3,41<br>Sal: 1,11 Azúcares: 8,82 H.Carbono: 53,84   | Energía: 561 Proteínas: 16,45 Lípidos: 33,13 Ágras.sat: 3,44<br>Sal: 1,56 Azúcares: 8,34 H.Carbono: 51,42   |
|           | CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA  | CENA: PASTA + CARNE + YOGURT   | CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA  | CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT   | CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA   |

- 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 U Gama: Manzana, Mandarina, Platano, Naranja o Pera.
- 3.- Aliño de ensaladas: Aceite de oliva virgen extra, vinagre (contiene *sulfites*) 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).
- 7.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: [alergenos@...](mailto:alergenos@...)



Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres 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 50 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de