

INFORMACIÓN ALÉRGENOS



nuestro menú

FEBRERO 2019 - BASAL

LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
<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>			
<p>Energía: 543 Proteínas: 12,26 Lípidos: 29,33 Azúcares: 6,18 H.Carbono: 62,41</p> <p>Sal: 2,29</p>				<p>Energía: 514 Proteínas: 13,89 Lípidos: 33,99 Azúcares: 6,80 H.Carbono: 62,42</p> <p>Sal: 1,64</p>				<p>Energía: 501 Proteínas: 10,79 Lípidos: 26,47 Azúcares: 6,83 H.Carbono: 62,77</p> <p>Sal: 2,80</p>				<p>Energía: 603 Proteínas: 17,58 Lípidos: 26,46 Azúcares: 7,58 H.Carbono: 60,94</p> <p>Sal: 2,31</p>				<p>Energía: 598 Proteínas: 16,98 Lípidos: 30,12 Azúcares: 8,04 H.Carbono: 62,90</p> <p>Sal: 2,14</p>			
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT				CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
<p>Arroz caldoso</p> <p>Merluza al horno en salsa de tomate P Mo</p> <p>Judías verdes salteadas G</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 G</p> <p>Pan Integral y Fruta G</p>				<p>Crema de zanahorias Da</p> <p>Salchichas pollo-pavo cocidas Da</p> <p>Arroz salteado al ajillo L</p> <p>Pan Blanco y Yogurt L</p>			
<p>Energía: 605 Proteínas: 14,10 Lípidos: 28,56 Azúcares: 6,84 H.Carbono: 60,90</p> <p>Sal: 2,29</p>				<p>Energía: 642 Proteínas: 11,72 Lípidos: 27,73 Azúcares: 10,28 H.Carbono: 60,95</p> <p>Sal: 1,32</p>				<p>Energía: 597 Proteínas: 11,41 Lípidos: 30,04 Azúcares: 7,21 H.Carbono: 67,85</p> <p>Sal: 1,96</p>				<p>Energía: 641 Proteínas: 15,54 Lípidos: 28,90 Azúcares: 5,54 H.Carbono: 55,96</p> <p>Sal: 1,95</p>				<p>Energía: 671 Proteínas: 15,79 Lípidos: 30,06 Azúcares: 24,30 H.Carbono: 54,15</p> <p>Sal: 2,35</p>			
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA				CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: PATATA + CARNE + YOGURT				CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
<p>Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) G H L</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) H</p> <p>Pan Blanco y Fruta G</p>				<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Da</p> <p>Bacalao al horno a la vizcaína Mo 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 Da</p> <p>Patatas cocidas Da</p> <p>Pan Blanco y Fruta G</p>				<p>Arroz con tomate frito Da</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>			
<p>Energía: 590 Proteínas: 12,42 Lípidos: 27,04 Azúcares: 6,14 H.Carbono: 60,54</p> <p>Sal: 2,54</p>				<p>Energía: 641 Proteínas: 15,69 Lípidos: 31,38 Azúcares: 7,75 H.Carbono: 62,81</p> <p>Sal: 1,96</p>				<p>Energía: 613 Proteínas: 10,80 Lípidos: 32,24 Azúcares: 6,87 H.Carbono: 56,96</p> <p>Sal: 1,66</p>				<p>Energía: 642 Proteínas: 13,27 Lípidos: 32,87 Azúcares: 7,03 H.Carbono: 53,86</p> <p>Sal: 2,09</p>				<p>Energía: 587 Proteínas: 15,04 Lípidos: 28,99 Azúcares: 20,70 H.Carbono: 56,37</p> <p>Sal: 1,85</p>			
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA				CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT				CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA			
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 1			
<p>Crema de calabacín Da</p> <p>Pinchito de pollo al horno Da</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta G</p>				<p>Cazuela de patatas Da</p> <p>Abadejo al horno en salsa de limon Mo Cr P</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta G</p>				<p>Arroz guisado con pollo</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo cocido)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta G</p>				<p>G H</p> <p>P Mo</p>				<p>Alubias estofadas Da</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno Da</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores A</p>			
<p>Energía: 604 Proteínas: 12,65 Lípidos: 30,81 Azúcares: 6,33 H.Carbono: 55,84</p> <p>Sal: 1,54</p>				<p>Energía: 671 Proteínas: 12,36 Lípidos: 35,46 Azúcares: 6,67 H.Carbono: 52,18</p> <p>Sal: 2,96</p>				<p>Energía: 605 Proteínas: 12,72 Lípidos: 30,62 Azúcares: 7,59 H.Carbono: 56,68</p> <p>Sal: 1,64</p>				<p>Energía: 577 Proteínas: 14,62 Lípidos: 29,72 Azúcares: 5,90 H.Carbono: 57,26</p> <p>Sal: 2,69</p>				<p>Energía: 678 Proteínas: 15,45 Lípidos: 32,41 Azúcares: 23,20 H.Carbono: 52,13</p> <p>Sal: 1,80</p>			
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				CENA: PASTA + CARNE + YOGURT				CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA				CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT				CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT			

- 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 *sulfatos*) 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 alérgenos.
- 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@...

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 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes"