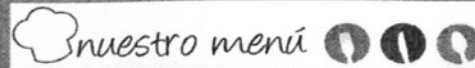


INFORMACIÓN ALÉRGICOS



MARZO 2019 - BASAL

LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
<p>Macarrones con tomate frito y pollo</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Merluza al horno en salsa de limón</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Lentejas riojanas ECO</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Crema de calabaza ECO con picatostes</p> <p>Lomo de cerdo al horno en salsa de piña</p> <p>Patatas al orégano cocidas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>			
Energía: 675	Proteínas: 19,66	Lípidos: 27,07	Ágras. sat.: 3,89	Energía: 518	Proteínas: 14,51	Lípidos: 32,05	Ágras. sat.: 2,63	Energía: 517	Proteínas: 13,41	Lípidos: 26,87	Ágras. sat.: 3,32	Energía: 523	Proteínas: 13,41	Lípidos: 29,65	Ágras. sat.: 2,75	Energía: 594	Proteínas: 15,95	Lípidos: 26,41	Ágras. sat.: 2,54
Sal: 1,23	Azúcares: 6,42	H. Carbono: 52,44		Sal: 0,99	Azúcares: 7,10	H. Carbono: 53,44		Sal: 1,84	Azúcares: 6,81	H. Carbono: 57,72		Sal: 2,29	Azúcares: 6,43	H. Carbono: 55,88		Sal: 2,25	Azúcares: 24,58	H. Carbono: 54,84	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA				CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT				CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA				CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
<p>Cazuela de patatas con ternera</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Lentejas estofadas con arroz ECO</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO</p> <p>Abadejo al horno a las finas hierbas</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Crema de zanahorias ECO</p> <p>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo)</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Cazuela de fideos</p> <p>Bacalao a la vizcaína (cebolla, pimienta)</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>			
Energía: 556	Proteínas: 15,95	Lípidos: 33,54	Ágras. sat.: 3,20	Energía: 577	Proteínas: 13,62	Lípidos: 32,64	Ágras. sat.: 3,20	Energía: 575	Proteínas: 14,18	Lípidos: 25,05	Ágras. sat.: 2,39	Energía: 568	Proteínas: 11,26	Lípidos: 27,36	Ágras. sat.: 2,26	Energía: 525	Proteínas: 15,21	Lípidos: 30,80	Ágras. sat.: 2,81
Sal: 1,59	Azúcares: 6,49	H. Carbono: 51,89		Sal: 1,58	Azúcares: 6,40	H. Carbono: 59,55		Sal: 2,86	Azúcares: 5,12	H. Carbono: 58,17		Sal: 2,00	Azúcares: 11,37	H. Carbono: 61,38		Sal: 1,47	Azúcares: 22,85	H. Carbono: 53,90	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA				CENA: PASTA + CARNE + YOGURT				CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA				CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT				CENA: PATATA + CARNE + FRUTA			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
<p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Macarrones boloñesa (tomate, ternera)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Arroz caldoso</p> <p>Atun con tomate</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Potaje de garbanzos y espinacas ECO</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Crema de calabacín</p> <p>Pinchito de pollo al horno</p> <p>Patatas a lo pobre (cebolla, pimienta)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Alubias estofadas ECO</p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>			
Energía: 643	Proteínas: 12,93	Lípidos: 32,71	Ágras. sat.: 2,84	Energía: 588	Proteínas: 12,30	Lípidos: 27,54	Ágras. sat.: 3,50	Energía: 667	Proteínas: 11,62	Lípidos: 26,75	Ágras. sat.: 2,84	Energía: 528	Proteínas: 16,8	Lípidos: 32,52	Ágras. sat.: 3,42	Energía: 573	Proteínas: 14,78	Lípidos: 26,17	Ágras. sat.: 2,40
Sal: 2,10	Azúcares: 5,15	H. Carbono: 54,38		Sal: 2,12	Azúcares: 6,53	H. Carbono: 60,11		Sal: 1,54	Azúcares: 6,80	H. Carbono: 59,63		Sal: 1,17	Azúcares: 6,47	H. Carbono: 50,88		Sal: 1,70	Azúcares: 23,76	H. Carbono: 57,96	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA				CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: PATATA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA			
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
<p>Arroz con tomate frito</p> <p>Caeña al horno en aceite de oliva</p> <p>Zanahorias salteadas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Salchichas de pollo-pavo cocidas</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Merluza al horno en salsa de limón</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de maíz y tomate</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Cazuela de patatas con magro de cerdo</p> <p>Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>			
Energía: 578	Proteínas: 14,61	Lípidos: 34,93	Ágras. sat.: 3,19	Energía: 523	Proteínas: 12,71	Lípidos: 29,88	Ágras. sat.: 3,43	Energía: 505	Proteínas: 14,46	Lípidos: 25,40	Ágras. sat.: 2,43	Energía: 520	Proteínas: 12,70	Lípidos: 31,46	Ágras. sat.: 3,41	Energía: 661	Proteínas: 16,45	Lípidos: 33,13	Ágras. sat.: 3,44
Sal: 1,95	Azúcares: 5,55	H. Carbono: 61,49		Sal: 1,84	Azúcares: 11,17	H. Carbono: 57,41		Sal: 2,03	Azúcares: 6,54	H. Carbono: 59,15		Sal: 1,11	Azúcares: 6,62	H. Carbono: 53,84		Sal: 1,56	Azúcares: 6,34	H. Carbono: 61,42	
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 de 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 fiambreras 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 yogurt. Mejor evitar lácteos ricos en grasas saturadas y azúcares como los flanes, helados o natillas.
- Evitar bollería industrial
- ...y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida
- ...y además "realizar 60 minutos de actividad física diaria repartidos en dos o más sesiones en forma de juegos o deportes"