

S. 1ª V19		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3			
				Coditos a la napolitana (tomate, orégano) Merluza al horno en salsa verde Zanahorias salteadas Pan Integral ECO y Fruta		Alubias estofadas Tortilla de pavo al horno Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores			
Energía: 606 Proteínas: 12,72 Lípidos: 30,60 Á.Gras.sat: 3,53 Sal: 1,64 Azúcares: 7,59 H.Carbono: 56,88		Energía: 606 Proteínas: 12,72 Lípidos: 30,60 Á.Gras.sat: 3,53 Sal: 1,64 Azúcares: 7,59 H.Carbono: 56,88		Energía: 691 Proteínas: 13,33 Lípidos: 27,96 Á.Gras.sat: 2,60 Sal: 2,69 Azúcares: 5,43 H.Carbono: 58,71		Energía: 670 Proteínas: 12,21 Lípidos: 30,60 Á.Gras.sat: 3,36 Sal: 1,88 Azúcares: 24,95 H.Carbono: 56,99			
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT			
S. 1ª V19 LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
Macarrones con tomate frito y pollo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta		Sopa de puchero con garbanzos y arroz Salmón al horno en salsa verde Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) Pan Integral ECO y Fruta		Lentejas riojanas ECO Huevo con champiñones al horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta		Crema de calabaza ECO con picatostes Lomo de cerdo al horno en salsa de piña Patatas al orégano cocidas Tortilla de patatas y cebolla al horno		Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo) Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores	
Energía: 681 Proteínas: 13,03 Lípidos: 21,49 Á.Gras.sat: 3,11 Sal: 2,67 Azúcares: 7,80 H.Carbono: 54,89		Energía: 694 Proteínas: 15,38 Lípidos: 33,50 Á.Gras.sat: 3,43 Sal: 1,61 Azúcares: 9,36 H.Carbono: 51,12		Energía: 690 Proteínas: 12,76 Lípidos: 34,92 Á.Gras.sat: 4,39 Sal: 1,28 Azúcares: 7,61 H.Carbono: 52,32		Energía: 658 Proteínas: 12,75 Lípidos: 26,00 Á.Gras.sat: 2,78 Sal: 2,36 Azúcares: 6,43 H.Carbono: 57,69		Energía: 670 Proteínas: 12,21 Lípidos: 30,60 Á.Gras.sat: 3,36 Sal: 1,88 Azúcares: 24,95 H.Carbono: 56,99	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	
S. 2ª V19 LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
Cazuela de patatas con ternera Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones) Pan Blanco ECO y Fruta		Lentejas estofadas con arroz ECO Tortilla de pavo al horno Ensalada de maíz con tomate Pan Integral ECO y Fruta		Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO Bacalao al horno a las finas hierbas Judías verdes salteadas Pan Blanco ECO y Fruta		Crema de zanahorias ECO Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Arroz salteado al ajillo Pan Integral ECO y Fruta		Cazuela de fideos Pastel a la jardinera (huevo, guisantes, zanahorias) Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores	
Energía: 686 Proteínas: 13,85 Lípidos: 34,55 Á.Gras.sat: 4,58 Sal: 1,59 Azúcares: 6,62 H.Carbono: 51,60		Energía: 686 Proteínas: 14,01 Lípidos: 32,44 Á.Gras.sat: 4,06 Sal: 1,74 Azúcares: 6,62 H.Carbono: 53,54		Energía: 688 Proteínas: 16,55 Lípidos: 25,17 Á.Gras.sat: 2,28 Sal: 3,90 Azúcares: 5,04 H.Carbono: 58,28		Energía: 611 Proteínas: 11,33 Lípidos: 26,00 Á.Gras.sat: 2,21 Sal: 2,01 Azúcares: 11,37 H.Carbono: 62,28		Energía: 683 Proteínas: 11,68 Lípidos: 34,82 Á.Gras.sat: 4,13 Sal: 1,99 Azúcares: 22,06 H.Carbono: 53,61	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT		CENA: PATATA + CARNE + FRUTA	
S. 3ª V19 LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
Macarrones boloñesa (tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y huevo cocido) Pan Blanco ECO y Fruta		Arroz caldoso Atun guisado en salsa de tomate Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) Pan Integral ECO y Fruta		Potaje de garbanzos y espinacas ECO Tortilla francesa al horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta		Crema de calabacín Magro de cerdo guisado con tomate frito Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento) Pan Integral ECO y Fruta		Alubias estofadas ECO Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores	
Energía: 615 Proteínas: 13,86 Lípidos: 28,44 Á.Gras.sat: 3,26 Sal: 1,38 Azúcares: 6,40 H.Carbono: 57,70		Energía: 688 Proteínas: 12,35 Lípidos: 27,54 Á.Gras.sat: 3,80 Sal: 2,12 Azúcares: 6,53 H.Carbono: 60,11		Energía: 693 Proteínas: 12,28 Lípidos: 34,85 Á.Gras.sat: 4,19 Sal: 1,61 Azúcares: 6,86 H.Carbono: 52,89		Energía: 686 Proteínas: 13,93 Lípidos: 34,16 Á.Gras.sat: 4,00 Sal: 2,84 Azúcares: 6,28 H.Carbono: 51,89		Energía: 591 Proteínas: 12,61 Lípidos: 30,98 Á.Gras.sat: 2,19 Sal: 1,68 Azúcares: 23,76 H.Carbono: 66,23	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	
S. 4ª V19 LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
Arroz con tomate frito Huevo con champiñones al horno Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco ECO y Fruta		Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Salchichas de pollo-pavo cocidas Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral ECO y Fruta		Crema de calabaza con picatostes Caella al horno en aceite de oliva Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta		Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) Tortilla de pavo al horno Zanahorias salteadas Pan Integral ECO y Fruta		Cazuela de patatas con magro de cerdo Ensalada Mediterranea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta	
Energía: 689 Proteínas: 16,56 Lípidos: 30,22 Á.Gras.sat: 3,89 Sal: 1,24 Azúcares: 6,08 H.Carbono: 59,22		Energía: 688 Proteínas: 16,39 Lípidos: 32,08 Á.Gras.sat: 3,36 Sal: 2,18 Azúcares: 6,62 H.Carbono: 51,64		Energía: 690 Proteínas: 12,26 Lípidos: 27,16 Á.Gras.sat: 2,80 Sal: 2,16 Azúcares: 5,78 H.Carbono: 60,57		Energía: 692 Proteínas: 11,37 Lípidos: 34,85 Á.Gras.sat: 4,21 Sal: 1,38 Azúcares: 7,18 H.Carbono: 53,89		Energía: 683 Proteínas: 13,85 Lípidos: 32,54 Á.Gras.sat: 4,64 Sal: 2,40 Azúcares: 10,34 H.Carbono: 53,61	
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 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 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 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 hiambrs 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