

INFORMACIÓN ALÉRGICOS



nuestro menú

JUNIO 2019 - BASAL

LUNES 3		MARTES 4		MIÉRCOLES 5		JUEVES 6		VIERNES 7											
Crema de calabacín Da Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) S G Da Patatas cocidas Da Pan Blanco y Fruta G		Sopa de puchero con garbanzos y arroz Da A Salmón al horno en salsa verde Da P Tomate aliñado P Pan Integral y Fruta G		Macarrones a la napolitana G H Pastel a la jardinera (huevo, guisantes, zanahorias) A Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) A Pan Blanco y Fruta G		Arroz-guisado con magro de cerdo S Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maiz y queso fresco) L Pan Integral y Fruta G		Lentejas estofadas con arroz Da Tortilla francesa al horno A Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) A Pan Blanco y Fruta G											
Energía: 685 Sal: 2,28	Proteínas: 11,81 Azúcares: 8,18	Lípidos: 30,95 H.Carbono: 57,24	Agras.sac: 2,19	Energía: 605 Sal: 2,06	Proteínas: 14,40 Azúcares: 5,72	Lípidos: 33,26 H.Carbono: 51,86	Agras.sac: 3,37	Energía: 619 Sal: 2,59	Proteínas: 11,59 Azúcares: 9,80	Lípidos: 33,80 H.Carbono: 54,51	Agras.sac: 4,32	Energía: 605 Sal: 2,51	Proteínas: 12,61 Azúcares: 7,56	Lípidos: 26,41 H.Carbono: 60,98	Agras.sac: 3,57	Energía: 677 Sal: 1,64	Proteínas: 13,90 Azúcares: 8,41	Lípidos: 32,36 H.Carbono: 53,74	Agras.sac: 3,91
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											
Arroz caldoso S Merluza al horno en salsa de tomate P A G Judías verdes salteadas A G Pan Blanco y Fruta G		Potaje de garbanzos y espinacas Da Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maiz y pollo cocido) G Pan Integral y Fruta G		Cazuela de fideos con pollo G A Huevos con champiñones al horno A Ensalada de maiz con tomate G Pan Blanco y Fruta G		Crema de zanahorias Da Salsicillas pollo-pavo cocidas S Arroz salteado al ajillo G Pan Integral y Fruta G		Alubias estofadas (pimiento, zanahorias) Da Tortilla de pavo al horno H S Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas G Pan Blanco y Yogurt L											
Energía: 675 Sal: 2,30	Proteínas: 15,21 Azúcares: 6,64	Lípidos: 28,35 H.Carbono: 56,44	Agras.sac: 2,64	Energía: 591 Sal: 0,47	Proteínas: 11,35 Azúcares: 5,27	Lípidos: 32,11 H.Carbono: 56,54	Agras.sac: 2,15	Energía: 681 Sal: 1,48	Proteínas: 12,49 Azúcares: 6,14	Lípidos: 33,99 H.Carbono: 58,81	Agras.sac: 4,02	Energía: 589 Sal: 2,11	Proteínas: 14,43 Azúcares: 8,66	Lípidos: 33,56 H.Carbono: 52,91	Agras.sac: 3,37	Energía: 595 Sal: 2,48	Proteínas: 14,72 Azúcares: 23,32	Lípidos: 31,68 H.Carbono: 61,70	Agras.sac: 4,18
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											
Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) G A L Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) A Pan Blanco y Fruta G		Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) G Bacalao al horno a la vizcaina Da A Tomate aliñado A Pan Integral y Fruta G		Sopa de puchero con garbanzos y arroz Da A Tortilla francesa al horno H Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda) G Pan Blanco y Fruta G		Crema de calabaza con picatostes Da G Atún guisado en salsa de tomate P G S Patatas cocidas Da Pan Integral y Fruta G		Arroz con tomate frito Da G S Hamburguesa de pollo-pavo al horno Da G S Zanahorias salteadas G Pan Blanco y Yogurt L											
Energía: 616 Sal: 1,38	Proteínas: 13,87 Azúcares: 6,40	Lípidos: 28,42 H.Carbono: 57,72	Agras.sac: 3,45	Energía: 599 Sal: 3,06	Proteínas: 16,63 Azúcares: 6,78	Lípidos: 28,82 H.Carbono: 54,95	Agras.sac: 2,67	Energía: 604 Sal: 1,85	Proteínas: 16,75 Azúcares: 6,94	Lípidos: 33,07 H.Carbono: 51,16	Agras.sac: 4,26	Energía: 603 Sal: 2,04	Proteínas: 15,35 Azúcares: 6,58	Lípidos: 30,84 H.Carbono: 53,81	Agras.sac: 3,09	Energía: 518 Sal: 1,85	Proteínas: 14,42 Azúcares: 19,27	Lípidos: 28,96 H.Carbono: 56,61	Agras.sac: 2,93
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA											
LUNES 24		MARTES 25		<p>FIN DE CURSO</p>															
Crema de calabacín Da Magro de cerdo guisado con tomate S Arroz salteado al ajillo G Pan Blanco ECO y Fruta G		Cazuela de patatas Da Huevo con champiñones al horno H Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas G Pan Integral ECO y Fruta G																	
Energía: 606 Sal: 2,59	Proteínas: 13,30 Azúcares: 6,84	Lípidos: 32,6 H.Carbono: 54,05	Agras.sac: 3,96	Energía: 586 Sal: 1,74	Proteínas: 11,26 Azúcares: 6,28	Lípidos: 34,56 H.Carbono: 54,18	Agras.sac: 4,85												
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + 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 *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 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 fiambras 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 o más sesiones en forma de juegos o deportes