

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

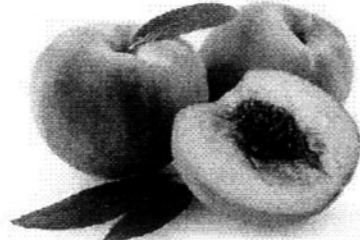


nuestro menú

SEPTIEMBRE 2019 - BASAL

S. 1º V19	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES	VIERNES 9														
	<p>Macarrones con tomate frito y pollo</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Lentejas riojanas ECO (patatas, zanahorias)</p> <p>Huevo con setas al horno</p> <p>Tomate aliñado</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 pinta</p> <p>Patatas al oregano cocidas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>	<p>Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz)</p> <p>Tortilla francesa casera al horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>															
Energía: 581 Sal: 2,67	Proteínas: 13,63 Azúcares: 7,60	Lípidos: 21,49 H.Carbono: 64,49	Á grasas: 3,11	Energía: 604 Sal: 1,61	Proteínas: 15,38 Azúcares: 8,26	Lípidos: 33,50 H.Carbono: 51,12	Á grasas: 3,43	Energía: 590 Sal: 1,28	Proteínas: 12,75 Azúcares: 7,41	Lípidos: 34,92 H.Carbono: 53,32	Á grasas: 4,39	Energía: 558 Sal: 2,36	Proteínas: 12,95 Azúcares: 8,43	Lípidos: 29,70 H.Carbono: 57,69	Á grasas: 2,76	Energía: 594 Sal: 2,29	Proteínas: 15,05 Azúcares: 21,58	Lípidos: 20,41 H.Carbono: 54,64	Á grasas: 2,84
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA											
S. 2º V19	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20														
	<p>Cazuela de patatas con ternera</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz ECO</p> <p>Tortilla de pavo casera 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>Bacalao 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>Albortijas 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 con cazón</p> <p>Pastel a la jardinera casero (huevo, guisantes, zanahorias)</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>														
Energía: 566 Sal: 1,59	Proteínas: 11,58 Azúcares: 8,49	Lípidos: 33,54 H.Carbono: 51,69	Á grasas: 3,20	Energía: 596 Sal: 1,74	Proteínas: 14,01 Azúcares: 8,62	Lípidos: 32,44 H.Carbono: 53,54	Á grasas: 4,06	Energía: 598 Sal: 3,90	Proteínas: 16,55 Azúcares: 5,04	Lípidos: 32,17 H.Carbono: 59,29	Á grasas: 2,29	Energía: 611 Sal: 2,01	Proteínas: 11,33 Azúcares: 11,37	Lípidos: 26,41 H.Carbono: 62,25	Á grasas: 2,21	Energía: 583 Sal: 1,89	Proteínas: 11,58 Azúcares: 22,05	Lípidos: 34,62 H.Carbono: 53,61	Á grasas: 4,13
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT		CENA: PATATA + CARNE + FRUTA											
S. 3º V19	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27														
	<p>Macarrones boloñesa (tomate, ternera)</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y huevo)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Arroz caldoso ECO</p> <p>Atún guisado en salsa de 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>Magro de cerdo guisado con tomate frito</p> <p>Patatas a lo pobre</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: 615 Sal: 1,38	Proteínas: 13,88 Azúcares: 8,40	Lípidos: 26,44 H.Carbono: 57,70	Á grasas: 2,29	Energía: 596 Sal: 1,80	Proteínas: 15,69 Azúcares: 10,78	Lípidos: 30,96 H.Carbono: 63,34	Á grasas: 3,17	Energía: 603 Sal: 1,61	Proteínas: 12,25 Azúcares: 8,26	Lípidos: 34,85 H.Carbono: 52,89	Á grasas: 4,19	Energía: 609 Sal: 2,56	Proteínas: 13,36 Azúcares: 8,28	Lípidos: 32,97 H.Carbono: 53,13	Á grasas: 4,01	Energía: 581 Sal: 1,68	Proteínas: 12,81 Azúcares: 23,76	Lípidos: 39,36 H.Carbono: 58,23	Á grasas: 2,19
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + HUEVOS + YOGURT		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA											
S. 4º V19	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4														
	<p>Arroz con tomate frito</p> <p>Huevo con setas al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Salchichas 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>Caella al horno en aceite de oliva</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>	<p>Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)</p> <p>Tortilla de pavo casera al horno</p> <p>Zanahorias salteadas</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, aceituna y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>														
Energía: 589 Sal: 1,24	Proteínas: 10,56 Azúcares: 5,09	Lípidos: 30,22 H.Carbono: 58,22	Á grasas: 3,89	Energía: 586 Sal: 2,15	Proteínas: 15,35 Azúcares: 9,82	Lípidos: 32,06 H.Carbono: 51,54	Á grasas: 3,35	Energía: 560 Sal: 2,16	Proteínas: 12,25 Azúcares: 5,78	Lípidos: 27,16 H.Carbono: 60,57	Á grasas: 2,60	Energía: 592 Sal: 1,36	Proteínas: 11,37 Azúcares: 7,18	Lípidos: 34,95 H.Carbono: 53,69	Á grasas: 4,21	Energía: 563 Sal: 2,40	Proteínas: 13,95 Azúcares: 10,34	Lípidos: 32,84 H.Carbono: 53,61	Á grasas: 4,54
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA											

- Todos los menús van acompañados de agua suministrada en centro por la empresa abastecedora de la localidad.
- Fruta: Según temporada y proveedores, se suministrarán una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina, Platano, Naranja o Pera.
- Aliño de ensaladas: Aceite de oliva virgen extra, vinagre (contiene sulfitos) y sal yodada.
- 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.
- 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.
- 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).
- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@cdca.es



Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el Integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambrés 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