

Media mañana: Lácteos --- Crema de zanahorias Tortilla de atún con arroz salteado Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur E: 490 Kcal EP:13,1% EG:44,4% EHC:42,5% AGS:4,4g Az:24,0g Sal:1,8g	1 Media mañana: Fruta --- Frijoles con calabaza Filete de pollo con ensalada de lechuga, maiz y zanahoria Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur E: 425Kcal EP: 21,4% EG:27,2% EHC:51,4% AGS:1,8g Az:16,4g Sal:1,7g	2 Media mañana: Bocadillo --- Arroz con carne de cerdo Merluza al horno con pisto Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Fruta E:683Kcal EP:15,3% EG:32,2% EHC:52,1% AGS: 4,4g Az:18,2g Sal: 2,9	3 Media mañana: Galletas tipo María --- Patatas con choco Croquetas de cocido con pipirrana (3) Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 613Kcal EP:18,0% EG:27,7% EHC:54,4% AGS:3,3g Az:21,4g Sal: 4,0g	4 Media mañana: Fruta --- Tiburones con tomate y atun Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, fruta fresca E: 662 Kcal EP:11,8% EG:33,9% EHC:54,3%
7 Media mañana: Lácteos --- Patatas con cazón Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, maiz y remolacha Pan integral, Fruta fresca Cena: Pollo con ensalada, yogur E:880 Kcal EP:13,0% EG: 56,4% EHC:30,6% AGS:11,3g Az:20,7g Sal:3,3g	8 Media mañana: Fruta --- Ensalada de espirales Gallo al horno con ensalada de lechuga, tomate y atún Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con verduras, yogur E: 611Kcal EP:14,9% EG:39,3% EHC:45,8% AGS:8,1g Az: 18,7g Sal: 3,1g	9 Media mañana: Bocadillo --- Guisantes salteados Filetes rusos con tomates aliñados Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla francesa con verduras, Fruta E: 533 Kcal EP:17,5% EG:32,6% EHC:49,9% AGS:3,5 g Az:18,8g Sal: 2,7g	10 Media mañana: Galleta tipo María --- Arroz con verduras Pollo guisado con champiñones Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E:511kcal EP:15,1% EG:29,5% EHC:55,4% AGS:3,2g Az:8,1g Sal: 0,9g	11 Media mañana: Fruta --- Crema de calabaza Revuelto de patatas con ensalada de lechuga y lombarda Pan integral, Fruta yogur --- Cena: Carne con ensalada, Yogur E: 565 Kcal EP:12,9% EG: 19,1% EHC:68,1% AGS:2,6g Az:24,3g Sal: 1,9g
14 Media mañana: Lácteos --- Potaje de lentejas con chorizo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y escarola Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Yogur E: 539Kcal EP:16,9% EG:27,6% EHC:55,4% AGS:3,3g Az: 19,2g Sal:3,3g	15 Media mañana: Fruta --- Crema de tapines Tallarines salteados con queso Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, Fruta fresca E: 509Kcal EP:12,5% EG:19,7% EHC:67,8% AGS:2,6g Az:22,5g Sal: 1,7	16 Media mañana: Bocadillo --- Patatas con carne de cerdo Marrajo a la plancha con picadillo Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla con verduras, yogur E: 543Kcal EP:26,8% EG:26,8% EHC:46,4% AGS:3,3g Az:20,6g Sal: 4,1g	17 Media mañana: Galleta tipo María --- Patatas aliñadas con melva y huevo Palitos de merluza con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco, fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, fruta fresca E:570Kcal EP:19,4 % EG:34,6% EHC:46,0%	18 Media mañana: Fruta --- Arroz con marisco Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga Pan integral, Yogur --- Cena: Cerdo con ensalada, fruta fresca E:681Kcal EP:14,6 % EG:34,1% EHC:51,3% AGS:4,8g Az:20,7g Sal:2,5 g
21 Media mañana: Lácteos --- Patatas con bacalao San jacobó al horno con ensalada de lechuga y maiz Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con ensalada, yogur E:730Kcal EP:17,0% EG:46,5% EHC:36,5% AGS:8,2g Az: 20,5g Sal:3,0g	22 Media mañana: Fruta --- Garbanzos con acelgas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y escarola Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, yogur E:544Kcal EP:13,8% EG:39,4% EHC:46,9% AGS:4,3g Az: 23,8g Sal:2,2g	23 Media mañana: Bocadillo --- Ensalada completa Macarrones a la boloñesa Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla de patatas, yogur E:658Kcal EP:12,4%EG:27,2% EHC:60,4% AGS:4,2g Az:25,2g Sal:2,7g	24 Media mañana: Galleta tipo María --- Crema de verduras Gallo con patatas y verduras al horno Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, yogur E:625Kcal EP:14,8% EG:47,2% EHC:38,0% AGS:9,5g Az:18,9g Sal:2,6g	25 Media mañana: Fruta --- Fideuá a la marinera Filete de cerdo a la plancha con Brócoli cocido y aliñado Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, fruta fresca E:478Kcal EP:18,9%EG:60,9% EHC:18,6% AGS:8,7g Az:6,6g Sal:3,2g
28 Media mañana: Lácteos --- Tiburones boloñesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y escarola Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con ensalada, yogur E:730Kcal EP:17,0% EG:46,5% EHC:36,5% AGS:8,2g Az: 20,5g Sal:3,0g	29 Media mañana: Fruta --- Garbanzos con acelgas Empanadillas de atún al horno con ensalada lechuga, maiz y remolacha Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, yogur E:544Kcal EP:13,8% EG:39,4% EHC:46,9% AGS:4,3g Az: 23,8g Sal:2,2g	30 Media mañana: Bocadillo --- Crema de verduras San jacobó frito con ensalada lechuga y maiz Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla de patatas, yogur E:658Kcal EP:12,4%EG:27,2% EHC:60,4%AGS:4,2g Az:25,2g Sal:2,7g	31 Media mañana: Galleta tipo María --- Puchero con fideos Gallo al horno con ensalada de lechuga, tomate y atún Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, yogur E:625Kcal EP:14,8% EG:47,2% EHC:38,0%	Media mañana: Fruta --- Arroz tres delicias Albóndigas en salsa con champiñones Pan integral, Yogur Cena: Crema de verduras y tortilla, Fruta fresca E:507Kcal EP:15,6% EG:26,0% EHC:58,4% AGS: 2,9g Az:20,8g Sal:3,2g

Fruta fresca: Plátano, melón, mandarinas, manzana, pera

Modificaciones del menú por intolerancias y alergias

Celíacos: El pan y la pasta se sustituirán por productos sin gluten, los productos empanados y empanadillas se sustituirán por filetes de pollo o cerdo a la plancha.

Huevo: Los productos empanado, tortillas y revueltos se sustituirán por filetes de pollo o cerdo a la plancha. El arroz tres delicias se sustituirá por arroz salteado

Pescado, crustáceos y/o moluscos: Se sustituirán los pescados por filetes de pollo o cerdo a la plancha. Las patatas con pescado o choco se sustituirán por patatas a lo pobre.

Leche: San jacobó, croquetas y/o nuggets se sustituirán por filetes de pollo o cerdo.

Menú elaborado por Laboratorio Gemasbe Analítica, siguiendo las directrices recogidas en el Plan EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía
Este Centro tiene disponible para su consulta la información nutricional y de

¿Sabías que?

Se debe realizar un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno,...) y frutas, al que se le debe dedicar entre 15-20 minutos de tiempo

Información a las familias, tutores o responsables de los comensales

Se evita la utilización de materias primas o alimentos que contengan ácidos grasos trans

Se evita la utilización de materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor

Se dispone de la información en cada uno de los platos elaborados del contenido de ácidos grasos trans en los alimentos elaborados

E: Energía, EP: Energía debida a proteínas, EG: Energía debida a grasas, EHC: Energía debida a hidratos de carbono AGS: Ácidos grasos saturados y Az: Azúcares

A los alumnos que no pueden comer carne de cerdo se les sustituirá por pollo y no se añadirá chorizo a sus comidas

Los cálculos energéticos incluidos están realizados considerando los alimentos servidos en el almuerzo a las niñas de 3-6 años

