JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

DICIEMBRE 2024
C.E.I.P. LAPACHAR

GEMASBE ANALÍTICA®
Laboratorio y Consultoría Agroalimentaria

2 Media mañana: Lácteos --- Patatas con cazón Revuelto con salchichas y ensalada de lechuga, maíz 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	**3** Media mañana: Fruta --- Champiñones al ajillo Pollo al horno con arroz salteado 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	**4** Media mañana: Bocadillo --- Potaje de alubias con verduras Gallo empanado con ensalada de lechuga y lombarda 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	**5** Media mañana: Galleta tipo María --- Puchero con fideos Empanadillas de atun al horno ensalada de lechuga, tomate y maiz 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	**6** DÍA NO LECTIVO --- Lacitos a la boloñesa Lomo adobado con ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Pan integral, Yogur --- Cena: Carne con ensalada, Yogur E: 565 Kcal EP:12,9% EG: 19.1% EHC:68,1%
9 DÍA NO LECTIVO --- 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%	**10** Media mañana: Fruta --- Crema de calabaza Filete de pollo empanado 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	**11** Media mañana: Bocadillo --- Patatas con carne de cerdo Marrajo a la plancha con picadillo (1) 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	**12** Media mañana: Galleta tipo María --- Tallarines con tomate Palitos de merluza con ensalada de soja Pan blanco, fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, fruta fresca E:570Kcal EP:19,4 % EG:34,6% EHC:46,0% AGS:4,1g Az:25,4g Sal:3,9 g	**13** Media mañana: Fruta --- Arroz con marisco Huevos rellenos de atún y mayonesa con ensalada de lechuga y zanahoria 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
16 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%	**17** 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	**18** Media mañana: Bocadillo --- Crema de verduras San jacobo 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	**19** 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%	**20** Media mañana: Fruta --- COMIDA DE NAVIDAD Aperitivos gambas, jamón y queso Carne mechada con patatas fritas Natillas y surtido de polvorones

Fruta fresca: Plátano, naranjas, 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 jacobo, 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?

Los frutos secos son unos de los alimentos con mayor nutrición y salud para el organismo, siempre que no sean salados o se cocinen de forma frita. Poseen gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra

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