

<p>4 Media mañana: Lácteos --- Fideuá a la marinera Filete de cerdo a la plancha con rodajas de tomate 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</p>	<p>5 Media mañana: Fruta --- Guisantes salteados con jamón Macarrones carbonara Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, yogur E:594Kcal EP:14,6% EG:21,0% EHC:64,5% AGS:2,1g Az:26,2g Sal:2,7g</p>	<p>6 Media mañana: Bocadillo --- Patatas con choco Revuelto con Jamón york y ensalada de lechuga, maíz y zanahorias Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, yogur E:564Kcal EP:15,6% EG:35,1% EHC:49,2% AGS:4,2g Az:23,7g Sal:3,6g</p>	<p>7 Media mañana: Galleta tipo María --- Salteado de verduras con pollo Merluza en salsa verde al horno Pan blanco, Fruta fresca --- 10 Cena: Pollo con verduras, yogur E: 546Kcal EP:14,5% EG:38,0% EHC:47,5% AGS:3,4g Az: 17,4g Sal:3,2</p>	<p>8 Media mañana: Fruta --- Potaje de lentejas con patatas Calamares fritos y ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan integral, Yogur --- 11 Cena: Cerdo con verduras, fruta fresca E:538Kcal EP:16,7% EG:42,5% EHC:40,8% AGS:4,1g AZ:9,0g Sal:2,2g</p>
<p>11 Media mañana: Lácteos --- Judías verdes con zanahorias y arroz Espaguetis con tomate y atún Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E: 618 Kcal EP:8,4% EG:35,4% EHC:56,1% AGS:3,5g Az:22,2g Sal:2,3g</p>	<p>12 Media mañana: Fruta --- Patatas con cazón Nuggets al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, yogur E: 440Kcal EP:15,6% EG:37,7% EHC:46,7%</p>	<p>13 Media mañana: Bocadillo --- Puchero con fideos Revuelto de champiñones y ensalada de lechuga y lombarda Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca E: 574 Kcal EP: 14,8% EG:43,6% EHC:41,5% AGS:7,8g Az:18,1g Sal:1,9g</p>	<p>14 Media mañana: Galleta tipo María --- Garbanzos con chorizo Pescado (limanda) frito con ensalada de lechuga, tomate y atún Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur E:514 Kcal EP:19,0% EG:25,4% EHC:55,6% AGS:2,2g Az: 20,1g Sal: 3,1g</p>	<p>15 Media mañana: Fruta --- Arroz con verduras Cabeza de lomo mechado a la plancha con ensalada de zanahoria Pan integral, Yogur --- Cena: Cerdo con verduras, Yogur E:636 Kcal EP:12,8% EG:33,1% EHC:54,1% AGS:6,5g Az:19,7g Sal:1,4g</p>
<p>18 Media mañana: Lácteos --- Ensalada de espirales Palitos de merluza con rodajas de tomate Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur E:667Kcal EP:15,0% EG:32,3% EHC:52,7% AGS:4,8g Az: 20,8g Sal: 3,3g</p>	<p>19 Media mañana: Fruta --- Crema de calabacín filete ruso con ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E: 709Kcal EP:14,2% EG:37,8% EHC:48,0%</p>	<p>20 Media mañana: Bocadillo --- Arroz con carne de cerdo Tortilla francesa con pimientos asados Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla con ensalada, yogur E: 507Kcal EP:20,4% EG:41,7% EHC:37,8% AGS:4,4g Az:9,7g Sal: 2,8g</p>	<p>21 Media mañana: Galleta tipo María --- Estofado de lentejas Salmón al horno a las finas hierbas con ensalada lechuga y maiz Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con verduras, fruta fresca E:520Kcal EP:15,2% EG:47,5% EHC:37,3% AGS:4,9g</p>	<p>22 Media mañana: Fruta --- Patatas a lo pobre Hamburguesa de pollo con ensalada de soja Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca E: 517 Kcal EP: 18,9% EG:33,1% EHC:48,0% AGS:4,0g Az:18,2g Sal:4,3g</p>
<p>25 Media mañana: Lácteos --- Crema de zanahorias Filete de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maiz 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</p>	<p>26 Media mañana: Fruta --- Garbanzos con espinacas Flamenquín de queso al horno con ensalada de lechuga, maíz 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</p>	<p>27 Media mañana: Bocadillo --- Arroz con tomate frito 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</p>	<p>28 Media mañana: Galletas tipo María --- Patatas aliñadas con melva y huevo duro 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</p>	<p>29 Media mañana: Fruta --- Tiburones con tomate y atun Revuelto de judías verdes con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, fruta fresca E: 662 Kcal EP:11,8% EG:33,9% EHC:54,3% AGS:3,5g Az:19,2g Sal:2,9g</p>

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

Modificaciones del menú por intolerancias y alergias

Celiacos: 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 jacob, 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?

El agua es fundamental en la nutrición, se debe beber al menos 1-2 litros de agua
Se debe dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión o jugar con videojuegos

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

