

**8** Media mañana: Fruta  
---  
**Potaje de lentejas con patatas  
Calamares fritos y ensalada de lechuga,  
tomate y maíz**  
**Pan integral, Fruta fresca**  
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

**9** Media mañana: Galleta tipo María  
---  
**Salteado de verduras con pollo  
Merluza en salsa verde al horno  
Pan blanco, Fruta fresca**  
---  
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

**10** Media mañana: Bocadillo  
---  
**Patatas con choco  
Revuelto con Jamón york y ensalada de  
lechuga, maíz y zanahorias**  
**Pan integral, Yogur**  
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

**13** 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

**14** 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%

**15** 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

**16** 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

**17** 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

**20** 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

**21** 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%

**22** 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

**23** Media mañana: Galleta tipo María  
---  
**Estofado de lentejas  
Salmón al horno a las finas hierbas con  
ensalada lechuga y maíz**  
**Pan blanco, Fruta fresca**  
---  
Cena: Cerdo con verduras, fruta fresca  
E:520Kcal EP:15,2% EG:47,5% EHC:37,3% AGS:4,9g

**24** 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

**27** Media mañana: Lácteos  
---  
**Crema de zanahorias  
Filete de pollo al ajillo con ensalada de  
lechuga y maíz**  
**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

**28** 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

**29** 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

**30** 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

**31** 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

**Fruta fresca: Plátano, naranjas, 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 empanados, 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?**

Se debe consumir diariamente un mínimo de 400 g de frutas, verduras y hortalizas, esto es consumir al menos cinco raciones al día de estos alimentos

**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

