

3 Media mañana: Lácteos --- Lentejas con chorizo Tortilla de patatas y ensalada lechuga, tomate y escarola Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca	4 Media mañana: Fruta --- Crema de calabaza Pollo empanado frito y tomate aliñado Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur	5 Media mañana: Fruta --- Patatas con carne de cerdo Gallo al horno con verduras a la plancha Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Puchero y tortilla, fruta fresca	6 Media mañana: Galleta tipo María --- Lasaña de atún Nugget al horno y ensalada de soja Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur	7 Media mañana: Bocadillo --- Fideuá con marisco Revuelto con salchichas y ensalada de lechuga y zanahorias Pan integral, Yogur Cena: Ternera con ensalada, yogur
10 Media mañana: Lácteos --- Macarrones a la carbonara Revuelto con chorizo y ensalada de lechuga y lombarda Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca	11 Media mañana: Fruta --- Garbanzos con chorizo Empanadillas de atún al horno y ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, yogur	12 Media mañana: Bocadillo --- Crema de verduras Cazón frito con menestra de verduras Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Huevo con patatas, Fruta fresca	13 Media mañana: Galleta tipo María --- Puchero con fideos Revuelto de ropaveja y ensalada de lechuga y maíz Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur	14 Media mañana: Fruta --- Arroz a la cubana con huevo, salchicha y tomate frito Lomo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y atún Pan integral, Yogur Cena: Cerdo con verduras, Yogur
17 Media mañana: Lácteos --- Crema de calabacín Flamenquines de carne al horno y ensalada de zanahoria Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur	18 Media mañana: Fruta --- Lacitos con tomate y queso Nuggets al horno y ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur	19 Media mañana: Bocadillo --- Puchero con arroz Tortilla de patatas con cebolla y ensalada lechuga y lombarda Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Fruta	20 Media mañana: Galletas tipo María --- Lentejas con chorizo Pescado frito y ensalada lechuga, tomate y cebolla Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur	21 Media mañana: Fruta --- Arroz con verduras Albóndigas en salsa con patatas fritas Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, fruta fresca
24 Media mañana: Lácteos --- Espaguetis boloñesa Croquetas de jamón y ensalada lechuga y tomate Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur	25 Media mañana: Fruta --- Arroz tres delicias Cabeza lomo mechada con patatas cocidas Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca	26 Media mañana: Bocadillo --- Patatas con choco Huevos rellenos y ensalada lechuga, zanahoria y maíz Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con ensalada, yogur	27 Media mañana: Galleta tipo María --- Salteado de verduras con pollo Merluza en salsa verde Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, fruta fresca	28 DÍA NO LECTIVO --- Potaje de habichuelas Choco frito y ensalada lechuga, tomate y maíz Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca

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 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?

Los cereales (pan, pasta, arroz, etc...), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 58% de las calorías de la dieta

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

