

2 Media mañana: Lácteos --- Macarrones con tomate y queso Revuelto con chorizo y ensalada de lechuga y lombarda Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca E: 748 Kcal EP:16,8% EG:40,3% EHC:43,0% AGS:10,2g Az: 15,5g Sal:4,0g	3 Media mañana: Fruta --- Garbanzos con pinchitos Empanadillas de atún al horno y ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan blanco, Fruta fresca Cena: Pescado con ensalada, yogur E: 514 Kcal EP:12,8% EG:26,2% EHC:61,1% AGS:3,8g Az:15,2g Sal:1,9g	4 Media mañana: Bocadillo --- Crema de verduras Cazón frito con pimiento asado Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Huevo con patatas, Fruta fresca E: 453 Kcal EP:16,3% EG:23,6% EHC:60,0% AGS:1,9g Az: 22,5g Sal:2,1g	5 Media mañana: Galleta tipo María --- Salmorejo Gallo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur E: 625Kcal EP:14,8% EG:47,2% EHC:38,0% AGS:9,5g Az:18,9g Sal:2,6g	6 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 E: 687 Kcal EP:16,8% EG:49,2% EHC:34,0%
9 Media mañana: Lácteos --- Ensalada de espirales Croquetas de jamón y ensalada lechuga y tomate Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur E: 497Kcal EP:12,0% EG:36,9% EHC:51,1% AGS:4,9g Az:22,0g Sal:1,9g	10 Media mañana: Fruta --- Patatas con choco Huevos rellenos y ensalada lechuga, zanahoria y maíz Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con ensalada, yogur E: 548Kcal EP:13,7% EG:42,6% EHC:43,7% AGS:4,0g Az:20,6g Sal:1,9g	11 Media mañana: Bocadillo --- Arroz tres delicias Cabeza lomo mechada con patatas fritas Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E: 696Kcal EP:9,4% EG:42,8% EHC:47,6% AGS:7,2g Az:13,7g Sal:2,9g	12 Media mañana: Galleta tipo María --- Salteado de verduras con pollo Merluza en salsa verde Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, fruta fresca E: 539Kcal EP:24,7% EG:37,5% EHC:37,8% AGS:4,2g Az:20,2g Sal:2,8g	13 Media mañana: Fruta --- Potaje de habichuelas Choco frito y ensalada lechuga, tomate y maíz Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca E:548Kcal EP:20,8% EG:33,7% EHC:45,6% AGS:4,3g
16 Media mañana: Lácteos --- Crema de calabacín Flamenquines de carne al horno Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur E: 610Kcal EP:12,8% EG:45,9% EHC:41,3% AGS:6,5g Az:15,4g Sal:2,6g	17 Media mañana: Fruta --- Lacitos con tomate y queso Varitas de merluza al horno y ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur E:658Kcal EP:12,5% EG:36,3% EHC:51,2% AGS:4,9g Az:16,6g Sal:2,3g	18 Media mañana: Bocadillo --- Lentejas con chorizo Tortilla de patatas con cebolla Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada , Fruta E: 507Kcal EP:12,2% EG:43,6% EHC:44,2% AGS:6,2g Az:19,5g Sal:2,0g	19 Media mañana: Fruta --- Gazpacho Albóndigas en salsa con patatas fritas Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, fruta fresca E:625Kcal EP:11,6% EG:34,7% EHC:53,5% AGS:5,3g Az:11,0g Sal:4,4g	20 Media mañana: Galletas tipo María --- Ensalada completa Churrasco de cerdo con patatas fritas Pan blanco, helado --- Cena: Tortilla, fruta fresca E: 525Kcal EP:20,1% EG:33,4% EHC:46,5% AGS:4,9g Az:13,8g Sal:3,2g

¡¡VACACIONES!!

Fruta fresca: Plátano, melón, sandía, 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 jacobito, 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 alérgenos de los platos elaborados

¿Sabías que?

En una dieta equilibrada el desayuno constituye el 20 % de la energía diaria

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

