

<p>15 Media mañana: Lácteos --- Crema de zanahorias Tiburones con tomate, atún y queso Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur E: 456Kcal EP:24,4% EG:42,7% EHC:32,9% AGS:4,6g Az:13,6g Sal:1,4g</p>	<p>16 Media mañana: Fruta --- Potaje de habichuelas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur E:609Kcal EP:12,6% EG:34,5% EHC:52,9% AGS:3,9g Az:16,6g Sal:1,9g</p>	<p>17 Media mañana: Bocadillo --- Arroz con choco Flamenquines con queso al horno Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada , Fruta E: 638Kcal EP:16,5% EG:28,5% EHC:54,6% AGS:6,9g Az:20,6g Sal:3,7g</p>	<p>11 Media mañana: Bocadillo --- Lasaña de atún Nugget con ensalada Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur E: 603Kcal EP:16,1% EG:36,4% EHC:47,4% AGS:4,4g Az:18,6g Sal:4,8g</p>	<p>12 Media mañana: Fruta --- Patatas aliñadas con atun y huevo duro Hamburguesa de pollo en pan con lechuga y tomate Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, fruta fresca E: 608Kcal EP:14,4% EG:44,2% EHC:41,4% AGS:6,3g Az:11,3g Sal:3,8g</p>
<p>22 Media mañana: Lácteos --- Patatas con cazón Revuelto jamón york y queso con ensalada lechuga, maíz y remolacha Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur E: 537Kcal EP:17,0% EG:44,1% EHC:38,8% AGS:5,6g Az:17,2g Sal:2,5g</p>	<p>23 Media mañana: Fruta --- Pollo al horno con verduras Champiñones al ajillo con arroz salteado Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur E: 710Kcal EP:18,1% EG:42,5% EHC:39,1% AGS:7,0g Az:11,9g Sal:1,4g</p>	<p>24 Media mañana: Bocadillo --- Ensalada de espirales Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y cebolla Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 497Kcal EP:12,0% EG:36,9% EHC:51,1% AGS:4,9g Az:22,0g Sal:1,9g</p>	<p>18 Media mañana: Galletas tipo María --- Patatas gratinadas Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 482Kcal EP:13,7% EG:28,1% EHC:58,2% AGS:3,0g Az:21,4g Sal:1,9g</p>	<p>19 Media mañana: Fruta --- Salmorejo Pollo guisado Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, fruta fresca E:557Kcal EP:19,0% EG:38,8% EHC:42,1% AGS:6,0g Az:14,1g Sal:3,4g</p>
<p>29 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 E: 576 Kcal EP:18,1% EG:32,7% EHC:49,3% AGS:4,7g Az: 12,2g Sal:2,9g</p>	<p>30 Media mañana: Fruta --- Crema de calabaza Pollo empanado y tomate aliñado Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, yogur E: 520Kcal EP:15,6% EG:36,8% EHC:47,7% AGS:3,4g Az: 17,6g Sal:2,5g</p>	<p>25 Media mañana: Galletas tipo María --- Garbanzos con espinacas Gallo empanado frito con ensalada lechuga, tomate y maíz Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada , Fruta E: 584Kcal EP:16,4% EG:35,3% EHC:48,4% AGS:3,0g Az:19,6g Sal:2,2g</p>	<p>26 Media mañana: Fruta --- Ensalada completa Lomo adobado con arroz salteado Pan integral, Yogur --- Cena: Crema de verduras, fruta fresca E: 525Kcal EP:20,1% EG:33,4% EHC:46,5% AGS:4,9g Az:13,8g Sal:3,2g</p>	

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 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 alérgenos de los platos elaborados

¿Sabías que?

Para garantizar una buena salud se debe incluir en la alimentación 5 raciones de frutas y verduras. Lo ideal es realizar 5 comidas al día: desayuno, merienda media mañana comida, merienda y cena

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

