

<p><b>3</b> Media mañana: Lácteos ---</p> <p><b>Macarrones a la carbonara Revuelto con chorizo y ensalada de lechuga y lombarda Pan integral, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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</p>	<p><b>4</b> Media mañana: Fruta ---</p> <p><b>Garbanzos con chorizo Empanadillas de atún al horno y ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan blanco, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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</p>	<p><b>5</b> Media mañana: Bocadillo ---</p> <p><b>Crema de verduras Cazón frito con pimiento asado Pan integral, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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</p>	<p><b>6</b> Media mañana: Galleta tipo María ---</p> <p><b>Puchero con fideos Ropaveja y ensalada de lechuga y maíz Pan blanco, Fruta fresca</b></p> <p>--- Cena: Pollo con verduras, yogur E: 677 Kcal EP:20,1% EG:39,4% EHC:40,5% AGS:8,5g Az:19,6g Sal:2,8g</p>	<p><b>7</b> Media mañana: Fruta ---</p> <p><b>Arroz a la cubana con huevo, salchicha y tomate frito Lomo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y atún Pan integral, Yogur</b></p> <p>--- Cena: Cerdo con verduras, Yogur E: 687 Kcal EP:16,8% EG:49,2% EHC:34,0%</p>
<p><b>10</b> Media mañana: Lácteos ---</p> <p><b>Espaguetis boloñesa Croquetas de jamón y ensalada de lechuga y tomate Pan integral, Fruta fresca</b></p> <p>--- Cena: Pollo con verduras, yogur E: 500Kcal EP:13,5% EG:34,3% EHC:52,2% AGS:5,0g Az:14,7g Sal:1,5g</p>	<p><b>11</b> Media mañana: Fruta ---</p> <p><b>Arroz tres delicias Cabeza lomo mechada con patatas fritas Pan blanco, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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</p>	<p><b>12</b> Media mañana: Bocadillo ---</p> <p><b>Patatas con choco Huevos rellenos y ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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</p>	<p><b>13</b> Media mañana: Galleta tipo María ---</p> <p><b>Salteado de verduras con pollo Merluza en salsa verde Pan blanco, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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</p>	<p><b>14</b> Media mañana: Fruta ---</p> <p><b>Potaje de habichuelas Choco frito y ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan integral, Yogur</b></p> <p>--- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca E:548Kcal EP:20,8% EG:33,7% EHC:45,6% AGS:4,3g</p>
<p><b>17</b> Media mañana: Lácteos ---</p> <p><b>Crema de calabacín Flamenquines de carne y ensalada de zanahoria Pan integral, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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</p>	<p><b>18</b> Media mañana: Fruta ---</p> <p><b>Lacitos con tomate y queso Nuggets al horno y ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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</p>	<p><b>19</b> Media mañana: Bocadillo ---</p> <p><b>Puchero con arroz Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga y lombarda Pan integral, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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</p>	<p><b>20</b> Media mañana: Galletas tipo María ---</p> <p><b>Lentejas con chorizo Pescado frito y ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan blanco, Fruta fresca</b></p> <p>--- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 631Kcal EP:18,1% EG:32,9% EHC:49,0% AGS:4,3g Az:21,4g Sal:2,3g</p>	<p><b>21</b> Media mañana: Fruta ---</p> <p><b>Arroz con verduras Albóndigas en salsa con patatas fritas Pan integral, Yogur</b></p> <p>--- 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</p>
<p><b>24</b> Media mañana: Lácteos ---</p> <p><b>Lasaña de atún Palitos de merluza al horno con tomates aliñados Pan integral, Fruta fresca</b></p> <p>--- 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><b>25</b> Media mañana: Fruta ---</p> <p><b>Crema de verduras Cazón con tomate Pan blanco, Fruta fresca</b></p> <p>--- Cena: Huevo con verduras, yogur E: 578Kcal EP:24,8% EG:16,8% EHC:58,4% AGS:1,7g Az:13,4g Sal:2,9g</p>	<p><b>26</b> Media mañana: Bocadillo ---</p> <p><b>Arroz con higaditos Tortilla francesa con pimientos asados Pan integral, Fruta fresca</b></p> <p>--- Cena: Pollo con ensalada, Fruta E: 675Kcal EP:14,7% EG:32,6% EHC:52,3% AGS:5,1g Az:21,3g Sal:2,6g</p>	<p><b>27</b> Media mañana: Galletas tipo María ---</p> <p><b>Garbanzos con acelgas San jacobito frito con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco, Fruta fresca</b></p> <p>--- Cena: Pollo con ensalada, yogur E:640Kcal EP:13,5% EG:31,4% EHC:55,1% AGS:4,3g Az:21,6g Sal:2,8g</p>	<p><b>28</b> Media mañana: Fruta ---</p> <p><b>Patatas a lo pobre Hamburguesa de pollo en pan con lechuga y tomate Pan integral, Yogur</b></p> <p>--- 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>

### 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 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?

No existen alimentos buenos, ni malos...lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos se pueden consumir si se respetan las pautas de la pirámide de los 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

# Deporte es SALUD



No hace falta competir, simplemente practicar alguna actividad que nos mueva y nos haga sentir bien, física y psicológicamente. Deporte con moderación para mejorar la calidad de Vida.