

2 Media mañana: Lácteos --- Crema de zanahorias Pollo guisado 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	3 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	4 Media mañana: Bocadillo --- Arroz con choco Flamenquines con queso al horno y ensalada de lechuga, tomate y escarola 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	5 Media mañana: Galletas tipo María --- Patatas gratinadas Merluza al horno con ensalada de lechuga 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	6 Media mañana: Fruta --- Tiburones con tomate, atún y queso Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 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
9 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	10 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	11 Media mañana: Bocadillo --- 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	12 Media mañana: Galletas tipo María --- Puchero con arroz 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	13 Media mañana: Fruta --- Tallarines boloñesa Lomo adobado con ensalada de zanahoria 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
16 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	17 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	18 Media mañana: Bocadillo --- Patatas con carne de cerdo Gallo al horno con verduras a la plancha Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Puchero y tortilla, fruta fresca E: 436Kcal EP:14,7% EG:31,4% EHC:53,9% AGS:3,0g Az:21,1g Sal:2,0g	19 Media mañana: Galleta tipo María --- Lasaña de atún Nugget al horno y ensalada de soja Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur E: 633Kcal EP:17,2% EG:31,3% EHC:51,4% AGS:4,5g Az:24,6g Sal:4,3g	20 Media mañana: Fruta --- Fideuá con marisco Revuelto con salchichas y ensalada de lechuga y zanahorias Pan integral, Yogur --- Cena: Ternera con ensalada, yogur E: 624Kcal EP:19,5% EG:41,0% EHC:39,5% AGS:8,1g Az:12,2g Sal:2,6g
23 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 E: 748 Kcal EP:16,8% EG:40,3% EHC:43,0% AGS:10,2g Az: 15,5g Sal:4,0g	24 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 E: 514 Kcal EP:12,8% EG:26,2% EHC:61,1% AGS:3,8g Az:15,2g Sal:1,9g	25 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	26 Media mañana: Galleta tipo María --- Puchero con fideos Ropaveja y ensalada de lechuga y maíz Pan blanco, Fruta fresca --- 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	27 DÍA NO LECTIVO 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% AGS:12,9g Az:9,8g 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 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 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

