

<p>2 Media mañana: Lácteos --- Potaje de habichuelas San jacobito 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>3 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>4 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</p>	<p>5 Media mañana: Galleta tipo María --- Lacitos con tomate Revuelto con chorizo 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</p>	<p>6 Media mañana: Fruta --- Arroz con choco Ensaladilla 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%</p>
<p>9 Media mañana: Lácteos --- Macarrones a la carbonara Revuelto con jamón cocido y queso con 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%</p>	<p>10 Media mañana: Fruta --- Potaje de lentejas 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</p>	<p>11 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</p>	<p>12 Media mañana: Galleta tipo María --- Puchero con fideos Ropavejía 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</p>	<p>13 Media mañana: Fruta --- Arroz a la cubana con huevo 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</p>
<p>16 Media mañana: Lácteos --- Lasaña de carne Tortilla francesa y ensalada lechuga y tomate Pan integral, Fruta fresca --- 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>17 Media mañana: Fruta --- Arroz tres delicias Cabeza lomo mechada con patatas fritas Pan blanco, 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</p>	<p>18 Media mañana: Bocadillo --- Garbanzos con acelgas 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%</p>	<p>19 Media mañana: Galleta tipo María --- Salteado de verduras con pollo Merluza en salsa verde con arroz salteado Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, fruta fresca E: 539Kcal EP:24,7% EG:37,5% EHC:37,8%</p>	<p>20 Media mañana: Fruta --- Crema de zanahorias Pizza Pan integral, 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</p>
<p>23 Media mañana: Lácteos --- Crema de calabacín Flamenquin de queso y ensalada de zanahoria 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</p>	<p>24 Media mañana: Fruta --- Puchero con arroz Marrajo a la plancha con ensalada lechuga y lombarda Pan blanco, 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</p>	<p>25 Media mañana: Bocadillo --- Arroz con choco Huevos rellenos con ensalada de zanahorias 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</p>	<p>26 Media mañana: Galletas tipo María --- Potaje de habichuelas con verduras Pescado frito y ensalada lechuga, tomate y cebolla Pan blanco, Fruta fresca --- 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>27 Media mañana: Fruta --- Espaguetis con tomate y queso Revuelto con champiñones Pan integral, 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</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 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?

Se debe respetar las horas de comida. Lo ideal es realizar cinco comidas: desayuno, merienda a 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

