

<p><b>4</b> Media mañana: Lácteos --- <b>Espaguetis con tomate</b> <b>Merluza con verduras al horno</b> <b>Pan integral, Fruta fresca</b> --- 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><b>5</b> Media mañana: Fruta --- <b>Patatas con carne</b> <b>Empanadas de atún al horno con</b> <b>ensalada de lechuga y escarola</b> --- 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><b>6</b> Media mañana: Bocadillo --- <b>Potaje de garbanzos</b> <b>Chocos fritos y ensalada de lechuga y</b> <b>maíz</b> <b>Pan integral, Fruta fresca</b> --- 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><b>7</b> Media mañana: Galleta tipo María --- <b>Salmorejo</b> <b>Tortilla de patatas</b> <b>Pan blanco, Fruta fresca</b> --- 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><b>8</b> Media mañana: Fruta --- <b>Arroz a la cubana</b> <b>Filete de pollo con pimientos asados</b> <b>Pan integral, Yogur</b> --- 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</p>
<p><b>11</b> Media mañana: Fruta --- <b>Crema de calabaza</b> <b>Pollo empanado y tomate aliñado</b> <b>Pan blanco, Fruta fresca</b> --- 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><b>12</b> Media mañana: Lácteos --- <b>Potaje de habichuelas</b> <b>San jacob y ensalada lechuga, tomate</b> <b>y escarola</b> <b>Pan integral, Fruta fresca</b> --- 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><b>13</b> Media mañana: Bocadillo --- <b>Patatas con carne de cerdo</b> <b>Gallo al horno con verduras a la plancha</b> <b>Pan integral, Fruta fresca</b> --- 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><b>14</b> Media mañana: Galleta tipo María --- <b>Lacitos con tomate</b> <b>Revuelto con chorizo y ensalada de soja</b> <b>Pan blanco, Fruta fresca</b> --- 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><b>15</b> Media mañana: Fruta --- <b>Arroz con choco</b> <b>Ensaladilla y ensalada de lechuga y</b> <b>zanahorias</b> <b>Pan integral, Yogur</b> --- Cena: Ternera con ensalada, yogur E: 624Kcal EP:19,5% EG:41,0% EHC:39,5%</p>
<p><b>18</b> Media mañana: Lácteos --- <b>Ensalada de espirales</b> <b>Revuelto con jamón cocido y queso</b> <b>con ensalada de lechuga y lombarda</b> <b>Pan integral, Fruta fresca</b> --- 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>19</b> Media mañana: Fruta --- <b>Potaje de lentejas</b> <b>Empanadillas de atún al horno y</b> <b>ensalada de lechuga, maíz y remolacha</b> <b>Pan blanco, Fruta fresca</b> --- 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>20</b> Media mañana: Bocadillo --- <b>Crema de verduras</b> <b>Cazón frito con pimiento asado</b> <b>Pan integral, Fruta fresca</b> --- 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>21</b> Media mañana: Galleta tipo María --- <b>Arroz a la cubana con huevo y tomate</b> <b>frito</b> <b>Gallo al horno y ensalada de lechuga y</b> <b>maíz</b> <b>Pan blanco, Fruta fresca</b> --- Cena: Pollo con verduras, yogur E: 677 Kcal EP:20,1% EG:39,4% EHC:40,5%</p>	<p><b>22</b> Media mañana: Fruta --- <b>Patatas aliñadas</b> <b>Lomo en salsa con ensalada de</b> <b>lechuga, tomate y atún</b> <b>Pan integral, Yogur</b> --- 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><b>25</b> Media mañana: Lácteos --- <b>Lasaña de carne</b> <b>Tortilla francesa y ensalada lechuga y</b> <b>tomate</b> <b>Pan integral, Fruta fresca</b> --- 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>26</b> Media mañana: Fruta --- <b>Arroz tres delicias</b> <b>Cabeza lomo mechada con patatas fritas</b> <b>Pan blanco, Fruta fresca</b> --- 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>27</b> Media mañana: Bocadillo --- <b>Garbanzos con acelgas</b> <b>Choco frito y ensalada lechuga, tomate</b> <b>y maíz</b> <b>Pan integral, Yogur</b> --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca E:548Kcal EP:20,8% EG:33,7% EHC:45,6%</p>	<p><b>28</b> Media mañana: Galleta tipo María --- <b>Salteado de verduras con pollo</b> <b>Merluza en salsa verde con arroz</b> <b>salteado</b> <b>Pan blanco, Fruta fresca</b> --- Cena: Pollo con ensalada, fruta fresca E: 539Kcal EP:24,7% EG:37,5% EHC:37,8%</p>	<p><b>29</b> Media mañana: Fruta --- <b>Crema de zanahorias</b> <b>Pizza</b> <b>Pan integral, Fruta fresca</b> --- 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>

**Fruta fresca: Plátano, naranjas, mandarinas, manzana, pera**

**Modificaciones del menú por intolerancias y alergias**

**Celíacos:** 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?**

Se debe realizar un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que se le debe dedicar entre 15-20 minutos de tiempo

### 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

