

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>1</p> <p>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>2</p> <p>Media mañana: Fruta --- Salmorejo Marrajo a la plancha con ensalada lechuga y lombarda Pan integral, 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>3</p> <p>Media mañana: Bocadillo --- Espaguetis con tomate y queso Revuelto con champiñones Pan blanco, 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> | <p>4</p> <p>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>5</p> <p>Media mañana: Fruta --- 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>8</p> <p>Media mañana: Lácteos --- Lasaña de atún Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral, 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:1,8g</p> | <p>9</p> <p>Media mañana: Fruta --- Crema de verduras Cazón con tomate Pan blanco, Fruta fresca --- 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>10</p> <p>Media mañana: Bocadillo --- Arroz con higaditos Tortilla francesa con pimientos asados Pan integral, Fruta fresca --- 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>11</p> <p>Media mañana: Galletas tipo María --- Lentejas con chorizo San jacobito frito con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco, Fruta fresca --- 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>12</p> <p>Media mañana: Fruta --- Patatas aliñadas con atún 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>15</p> <p>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</p> | <p>16</p> <p>Media mañana: Fruta --- Garbanzos con espinacas Tortilla francesa 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</p> <p>Media mañana: Bocadillo --- Fideos con langostinos Croquetas de cocido 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</p> | <p>18</p> <p>Media mañana: Galletas tipo María --- Salmorejo Merluza al horno con verduras 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</p> <p>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</p> |
| <p>22</p> <p>Media mañana: Lácteos --- COMIDA FIN DE CURSO</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?

El agua es fundamental en la nutrición, se debe beber al menos 1-2 litros de agua
Se debe dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión o jugar con videojuegos

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

