



<p>30 Arroz con carne de cerdo Merluza al horno con verduras a la plancha (1) --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Yogur E:594 EP:16,3% EG: 25,0% EHC:58,7% AGS:2,9g Az:18,8g Sal:2,1g</p>	<p>1 Crema de brócoli --- Espaguetis a la carbonara --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta E:707 EP:10,9% EG: 39,1% EHC:50,1% AGS:10,5g Az:22,0g Sal:3,2g</p>	<p>2 Fideos con langostinos --- Croquetas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Fruta E:568 EP:14,0% EG: 20,4% EHC:65,6% AGS:2,6g Az:20,0g Sal:2,5 g</p>	<p>3 Garbanzos con calabaza --- Bacalao en salsa de tomate --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Huevo con verduras, Yogur E:514 kcal EP:17,7% EG:34,2% EHC:48,1% AGS:2,6g Az:21,2g Sal: 1,9g</p>	<p>4 Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y atún Hamburguesa de pollo con rodajas de tomate Pan blanco, Yogur Cena: Crema de verduras, Fruta E: 655 Kcal EP: 19,4% EG: 47,7% EHC:32,9% AGS:7,1g Az:21,7g Sal:4,1 g</p>
<p>7 DÍA NO LECTIVO Crema de calabaza --- Tallarines con tomate --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada Fruta E: 545 EP:10,5% EG:22,0% EHC:67,5% AGS:2,0g Az:22,6g Sal:2,4g</p>	<p>8 DÍA NO LECTIVO Patatas con carne de cerdo Huevos rellenos con atún y mayonesa y ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, Fruta E: 713Kcal EP:16,4% EG:45,2% EHC:38,4%</p>	<p>9 Potaje de alubias con calabaza --- Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada , Yogur E:6166 Kcal EP:13,1% EG:41,8% EHC:45,1% AGS:4,9g Az:19,0g Sal:2,1 g</p>	<p>10 Paella marinera --- Marrajo a la plancha con picadillo (2) --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla con verduras, Fruta E: 613 Kcal EP:15,5% EG:32,8% EHC:51,6% AGS:3,2g Az: 18,1g Sal:2,5g</p>	<p>11 Pisto --- Pinchitos de cerdo con ensalada de lechuga y tomate --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Yogur E: 537 Kcal EP:15,2% EG:53,9% EHC:30,8 AGS:5,4g Az:9,5g Sal:3,5g</p>
<p>14 Potaje de lentejas estofadas --- Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras y huevo cocido, Yogur E:599 Kcal EP:15,6% EG:31,6% EHC:52,9%</p>	<p>15 Crema de brócoli --- Espaguetis a la boloñesa --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla de patatas, Fruta E:552 Kcal EP:10,8% EG:25,1% EHC:64,1% AGS:2,9g Az:22,6g Sal:2,9g</p>	<p>16 Patatas con bacalao --- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con ensalada, Yogur E:656 Kcal EP:16,1% EG:39,7% EHC:44,2% AGS:5,2g Az: 19,1g Sal:2,9g</p>	<p>17 Arroz con ternera --- Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, Fruta E: 596 Kcal EP:14,8%EG:31,6% EHC:53,3% AGS:3,4g Az:18,3g Sal:2,6g</p>	<p>18 Puchero con fideos --- Revuelto de patatas con ensalada de lechuga y lombarda --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con verduras, Fruta fresca E: 635 Kcal EP: 15,2% EG:31,4% EHC:53,4% AGS:5,3g Az:19,4g Sal:2,5g</p>
<p>21 Patatas con choco Revuelto de espárragos con ensalada de lechuga, maíz y zanahorias --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, yogur E: 525 Kcal EP:14,8% EG:38,3% EHC:46,9% AGS:3,9g Az:19,3g Sal:2,6</p>	<p>22 Crema de verduras --- Macarrones con tomate y bacon --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, yogur E:638 Kcal EP:19,4% EG:28,5% EHC:61,1% AGS:4,7g Az:24,0g Sal:3,1g</p>	<p>23 Potaje de garbanzos con verduras --- Bacalao al horno con rodajas de tomate --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, fruta fresca E:543 Kcal EP:16,6% EG:38,1% EHC:45,3% AGS:3,1g Az:20,7g Sal:2,7g</p>	<p>FELICES FIESTAS</p>	

(1) Berenjenas, tapines, tomate y cebolla (2) Tomate , cebolla y pimiento

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera, mandarina

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 consumir diariamente un mínimo de 400 g de frutas, verduras y hortalizas, esto es consumir al menos 5 raciones al día de estos 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

5 CONSEJOS COMER SANO EN NAVIDAD

1. Evita la gula
2. Cuida los pequeños detalles
3. Equilibra los excesos
4. Cocina más
5. Disfruta con cabeza

