



3 Paella marinera

Filete de pollo con verduras a la plancha (1)

Pan blanco, Fruta fresca

Cena: Crema de verduras, Fruta fresca
DÍA NO LECTIVO

4 Potaje de frijones

Tortilla francesa con judías verdes y jamón

Pan integral, Fruta fresca

Cena: Pollo con verduras, Fruta fresca

5 Gazpacho

Arroz con carne de cerdo

Pan blanco, Fruta fresca

Cena: Tortilla con ensalada, Fruta fresca

6 Crema de verduras

Pez espada a la plancha con picadillo

Pan integral, Fruta fresca

Cena: Pollo con verduras, Fruta fresca

7 Espaguetis a la boloñesa

Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Pan blanco, Yogur

Cena: Crema de verduras, Fruta fresca

10 Patatas con carne de ternera

Tortilla de patatas con rodajas de tomate

Pan blanco, Fruta fresca

Cena: Crema de verduras, Fruta fresca

11 Ensalada de espirales

Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Pan integral, Fruta fresca

Cena: Ternera con ensalada, yogur

12 Lentejas estofadas

Revuelto de espárgagos con ensalada de lechuga, tomate y escarola

Pan blanco, Fruta fresca

Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca

13 Arroz tres delicias

Bacalao en salsa de tomate con champiñones al ajillo

Pan integral, Fruta fresca

Cena: Tortilla de patatas, Fruta fresca

14 Crema de calabacín

Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan blanco, Fruta fresca

Cena: Crema de verduras, Yogur

17 Gazpacho

Ternera a la jardinera

Pan blanco, Fruta fresca

Cena: Crema de verduras, Fruta fresca

18 Crema de calabaza

Arroz con carne de cerdo

Pan integral, Fruta fresca

Cena: Ternera con ensalada, Fruta fresca

19 Garbanzos con calabaza

Tortilla francesa con ensalada de zanahoria

Pan blanco, Fruta fresca

Cena: Pescado con verduras, Fruta fresca

20 Macarrones con tomate y bacon

Pizza con patatas chips

Pan blanco, Helado

Cena: Pollo con verduras, Fruta fresca



(1) Berenjena, tapines, tomate y cebolla

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera, sandía y melón

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?

Durante la infancia y adolescencia se debe realizar actividad física durante un mínimo de 60 minutos.
En una dieta equilibrada el desayuno constituye el 20 % de la energía diaria

Información a las familias, tutores o responsables de los comensales

La cantidad de cada uno de los platos servidos está establecida en función de la edad del niño siguiendo las orientaciones recogidas en el anexo VIII del Plan EVACOLE

Para el consumo en crudo se usa aceite de oliva virgen extra

Las frituras se realizan en aceite de oliva virgen extra o en aceite de girasol con alto contenido oleico $\geq 75\%$

Durante las comidas como bebida se usa el agua en exclusividad

Se usa sal yodada en la condimentación de las comidas

La carne usada en la elaboración de las comidas contiene $\leq 10\%$ materia grasa

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

HC: Hidratos de carbono; AGS: Ácidos grasos saturados

Los cálculos energéticos que se adjuntan están realizados según los alimentos servidos a las niñas de 3-6 años

Día	Comida	Energía Kcal	%EProteínas	%EGrasa	%EHC	AGS g	Azúcares g	Sal g
3	Almuerzo	682	14,8	31,8	53,4	4,0	19,4	2,7
4	Almuerzo	620	13,6	44,3	42,2	5,3	23,3	2,0
5	Almuerzo	565	12,8	24,3	62,9	2,9	20,0	2,5
6	Almuerzo	441	17,6	34,5	47,9	2,9	23,0	2,6
7	Almuerzo	606	14,0	27,8	58,2	4,6	14,9	3,0
10	Almuerzo	629	15,3	30,1	54,6	4,5	21,7	2,4
11	Almuerzo	607	14,7	32,5	52,9	3,8	17,6	2,5
12	Almuerzo	555	12,5	34,1	53,4	3,5	25,7	2,0
13	Almuerzo	609	16,1	31,0	52,7	3,0	20,7	2,0
14	Almuerzo	499	14,5	36,7	48,8	4,1	21,7	2,9
17	Almuerzo	409	15,9	25,0	58,8	2,6	22,5	2,2
18	Almuerzo	598	12,0	30,0	58,0	3,5	21,4	2,3
19	Almuerzo	579	14,1	41,7	44,2	4,7	22,4	2,5
20	Almuerzo	900	10,7	36,7	52,6	10,6	27,9	3,0

