



<p><b>2</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> 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><b>3</b> Crema de calabaza --- Lacitos a la boloñesa --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con verduras, Yogur E:555 Kcal EP:10,0% EG:21,5% EHC:68,5% AGS:2,1g Az:23,2g Sal:2,4g</p>	<p><b>4</b> Patatas con cazón --- San jacobito al horno con ensalada de lechuga, maíz y remolacha --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 575 Kcal EP:10,8% EG:32,9% EHC:56,3% AGS:4,3g Az:19,5g Sal: 2,5 g</p>	<p><b>5</b> Ensalada de arroz --- Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E: 527Kcal EP:14,1% EG:26,7% EHC:59,2% AGS:3,1g Az:17,2g Sal:2,1g</p>	<p><b>6</b> Lentejas con chorizo --- Pescado (gallos) fritos con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla francesa con verduras, yogur E:623Kcal EP:16,0% EG:38,2% EHC:45,6% AGS:4,9g Az: 20,5g Sal: 2,5 g</p>
<p><b>9</b> 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</p>	<p><b>10</b> Crema de brócoli --- Espaguetis a la carbonara (Evelyn Montaña, Celia Pérez, Ángel Jiménez) --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta E:707 EP:10,9% EG: 39,1% EHC:50,1%</p>	<p><b>11</b> 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><b>12</b> Garbanzos con calabaza (Darío) --- 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><b>13</b> 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><b>16</b> 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><b>17</b> Potaje de alubias con calabaza --- Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan integral, 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><b>18</b> Patatas con carne de cerdo (Alejandro) Huevos rellenos con atún y mayonesa y ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, Fruta E: 713Kcal EP:16,4% EG:45,2% EHC:38,4% AGS:6,1g Az:19,5g Sal:2,3g</p>	<p><b>19</b> Paella marinera --- Marrajo a la plancha con picadillo (1) --- 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><b>20</b> 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><b>23</b> 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% AGS:3,3g Az:17,4g Sal:2,2g</p>	<p><b>24</b> Crema de brócoli --- Macarrones 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><b>25</b> 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><b>26</b> 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><b>27</b> Puchero con arroz --- Pescado (limanda) frito con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Yogur E:511 Kcal EP:20,5% EG:29,0% EHC:50,5% AGS:3,7g Az: 7,4g Sal:2,5g</p>
<p><b>30</b> 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><b>31</b> Arroz tres delicias --- Ternera a la jardinera --- Pan blanco, Yogur Cena: Crema de verduras y tortilla, Fruta fresca E:597 Kcal EP:16,4% EG:20,5% EHC:62,9% AGS: 3,2g Az:19,2g Sal:1,9g</p>			

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

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera, mandarina y fresas

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

¿Sabías que?

la infancia y adolescencia se debe realizar actividad física durante un mínimo de 60 minutos

Durante

### 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: A:

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

# Deporte es SALUD



No hace falta competir, simplemente practicar alguna actividad que nos mueva y nos haga sentir bien, física y psicológicamente. Deporte con moderación para mejorar la calidad de Vida.



<p><b>2</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> Puchero con arroz Revuelto de patatas con ensalada de lechuga y lombarda --- Pan sin gluten, 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><b>3</b> Crema de calabaza --- Lacitos sin gluten a la boloñesa --- Pan sin gluten, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con verduras, Yogur E:555 Kcal EP:10,0% EG:21,5% EHC:68,5% AGS:2,1g Az:23,2g Sal:2,4g</p>	<p><b>4</b> Patatas con cazón --- Filete de cerdo con ensalada de lechuga, maíz y remolacha --- Pan sin gluten, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 575 Kcal EP:10,8% EG:32,9% EHC:56,3% AGS:4,3g Az:19,5g Sal: 2,5 g</p>	<p><b>5</b> Ensalada de arroz --- Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan sin gluten, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E: 527Kcal EP:14,1% EG:26,7% EHC:59,2% AGS:3,1g Az:17,2g Sal:2,1g</p>	<p><b>6</b> Lentejas con chorizo --- Pescado (gallos) fritos (*) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten, Fruta fresca --- Cena: Tortilla francesa con verduras, yogur E:623Kcal EP:16,0% EG:38,2% EHC:45,6% AGS:4,9g Az: 20,5g Sal: 2,5 g</p>
<p><b>9</b> Arroz con carne de cerdo --- Merluza al horno con verduras a la plancha (1) --- Pan sin gluten, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Yogur E:594 EP:16,3% EG: 25,0% EHC:58,7% AGS:2,9g</p>	<p><b>10</b> Crema de brócoli --- Espaguetis sin gluten a la carbonara (Evelyn Montaña, Celia Pérez, Ángel Jiménez) Pan sin gluten, 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><b>11</b> Arroz con langostinos --- Filete de pollo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria --- Pan sin gluten, 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><b>12</b> Garbanzos con calabaza (Darío) --- Bacalao en salsa de tomate --- Pan sin gluten, 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><b>13</b> Revuelto con ensalada de lechuga, tomate y atún Pollo con rodajas de tomate Pan sin gluten, 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><b>16</b> Crema de calabaza --- Tallarines sin gluten con tomate --- Pan sin gluten, 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><b>17</b> Potaje de alubias con calabaza --- Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan sin gluten, 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><b>18</b> Patatas con carne de cerdo (Alejandro) Huevos rellenos con atún y mayonesa y ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan sin gluten, Fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, Fruta E: 713Kcal EP:16,4% EG:45,2% EHC:38,4%</p>	<p><b>19</b> Paella marinera --- Marrajo a la plancha con picadillo (2) --- Pan sin gluten, 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><b>20</b> Pisto --- Pinchitos de cerdo con ensalada de lechuga y tomate --- Pan sin gluten, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Yogur E: 537 Kcal EP:15,2% EG:53,9% EHC:30,8</p>
<p><b>23</b> Potaje de lentejas estofadas --- Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan sin gluten Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras y huevo cocido, Yogur E:599 Kcal EP:15,6% EG:31,6% EHC:52,9% AGS:3,3 g Az:17,4 g Sal:2,2g</p>	<p><b>24</b> Crema de brócoli --- Espaguetis sin gluten a la boloñesa (Carla Cortés, Ainhoa Jiménez) Pan sin gluten, 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><b>25</b> Patatas con bacalao --- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz --- Pan sin gluten, 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><b>26</b> Arroz con ternera --- Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria --- Pan sin gluten, 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><b>27</b> Puchero con arroz --- Pescado (limanda) frito (*) con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan sin gluten, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Yogur E:511 Kcal EP:20,5% EG:29,0% EHC:50,5%</p>
<p><b>30</b> Patatas con choco Revuelto de espárragos con ensalada de lechuga, maíz y zanahorias --- Pan sin gluten, 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><b>31</b> Arroz tres delicias --- Ternera a la jardinera --- Pan sin gluten, Yogur Cena: Crema de verduras y tortilla, Fruta fresca E:597 Kcal EP:16,4% EG:20,5% EHC:62,9% AGS: 3,2g Az:19,2g Sal:1,9g</p>			

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

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera, mandarina y fresas

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

¿Sabías que?

la infancia y adolescencia se debe realizar actividad física durante un mínimo de 60 minutos

Durante

### 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: A:

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

# Deporte es SALUD



No hace falta competir, simplemente practicar alguna actividad que nos mueva y nos haga sentir bien, física y psicológicamente. Deporte con moderación para mejorar la calidad de Vida.



<p><b>2</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> 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><b>3</b> Crema de calabaza --- Lacitos a la boloñesa --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con verduras, Yogur E:555 Kcal EP:10,0% EG:21,5% EHC:68,5% AGS:2,1g Az:23,2g Sal:2,4g</p>	<p><b>4</b> Patatas con cazón --- Filete de cerdo con ensalada de lechuga, maíz y remolacha --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 575 Kcal EP:10,8% EG:32,9% EHC:56,3% AGS:4,3g Az:19,5g Sal: 2,5 g</p>	<p><b>5</b> Ensalada de arroz --- Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E: 527Kcal EP:14,1% EG:26,7% EHC:59,2% AGS:3,1g Az:17,2g Sal:2,1g</p>	<p><b>6</b> Lentejas --- Pescado (gallos) fritos con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla francesa con verduras, yogur E:623Kcal EP:16,0% EG:38,2% EHC:45,6% AGS:4,9g Az: 20,5g Sal: 2,5 g</p>
<p><b>9</b> 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</p>	<p><b>10</b> Crema de brócoli --- Espaguetis con tomate (sin queso) --- 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><b>11</b> Fideos con langostinos --- Filete de pollo 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><b>12</b> Garbanzos con calabaza (Dario) --- 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><b>13</b> Revuelto con ensalada de lechuga, tomate y atún 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><b>16</b> Crema de calabaza --- Tallarines con tomate (sin queso) --- 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><b>17</b> Potaje de alubias con calabaza --- Tortilla de patatas con ensalada de lechug, tomate y escarola --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada , fruta E:6166 Kcal EP:13,1% EG:41,8% EHC:45,1% AGS:4,9g Az:19,0g Sal:2,1 g</p>	<p><b>18</b> Patatas con carne de cerdo (Alejandro) Huevos rellenos con atún y mayonesa y ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, fruta E: 713Kcal EP:16,4% EG:45,2% EHC:38,4%</p>	<p><b>19</b> Paella marinera --- Marrajo a la plancha con picadillo (1) --- 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><b>20</b> Pisto --- Pinchitos de cerdo con ensalada de lechuga y tomate --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, fruta E: 537 Kcal EP:15,2% EG:53,9% EHC:30,8</p>
<p><b>23</b> 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, fruta E:599 Kcal EP:15,6% EG:31,6% EHC:52,9% AGS:3,3 g Az:17,4 g Sal:2,2g</p>	<p><b>24</b> Crema de brócoli --- Espaguetis con tomate (sin queso) --- 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><b>25</b> Patatas con bacalao --- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con ensalada, fruta E:656 Kcal EP:16,1% EG:39,7% EHC:44,2% AGS:5,2g Az: 19,1g Sal:2,9g</p>	<p><b>26</b> 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><b>27</b> Puchero con arroz Pescado (limanda) frito con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, fruta E:511 Kcal EP:20,5% EG:29,0% EHC:50,5% AGS:3,7g Az:7,4g Sal:2,5g</p>
<p><b>30</b> Patatas con choco Revuelto de espárragos con ensalada de lechuga, maíz y zanahorias --- Pan blanco, Fruta fresca Cena: Ternera con ensalada, fruta E: 525 Kcal EP:14,8% EG:38,3% EHC:46,9% AGS:3,9g Az:19,3g Sal:2,6</p>	<p><b>31</b> Arroz tres delicias --- Ternera a la jardinera --- Pan blanco, Fruta fresca Cena: Crema de verduras y tortilla, Fruta E:597 Kcal EP:16,4% EG:20,5% EHC:62,9% AGS: 3,2g Az:19,2g Sal:1,9g</p>			

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

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera, mandarina y fresas

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

¿Sabías que?

la infancia y adolescencia se debe realizar actividad física durante un mínimo de 60 minutos

Durante

### 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: A:

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

# Deporte es SALUD



No hace falta competir, simplemente practicar alguna actividad que nos mueva y nos haga sentir bien, física y psicológicamente. Deporte con moderación para mejorar la calidad de Vida.



<p><b>2</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> 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><b>3</b> Crema de calabaza --- Lacitos a la boloñesa --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con verduras, Yogur E:555 Kcal EP:10,0% EG:21,5% EHC:68,5% AGS:2,1g Az:23,2g Sal:2,4g</p>	<p><b>4</b> Patatas con cazón --- San jacobito al horno con ensalada de lechuga, maíz y remolacha --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E: 575 Kcal EP:10,8% EG:32,9% EHC:56,3% AGS:4,3g Az:19,5g Sal: 2,5 g</p>	<p><b>5</b> Ensalada de arroz --- Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E: 527Kcal EP:14,1% EG:26,7% EHC:59,2% AGS:3,1g Az:17,2g Sal:2,1g</p>	<p><b>6</b> Lentejas con chorizo --- Pescado (gallos) fritos con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla francesa con verduras, yogur E:623Kcal EP:16,0% EG:38,2% EHC:45,6% AGS:4,9g Az: 20,5g Sal: 2,5 g</p>
<p><b>9</b> 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</p>	<p><b>10</b> Crema de brócoli --- Espaguetis a la carbonara (Evelyn Montaña, Celia Pérez, Ángel Jiménez) --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta E:707 EP:10,9% EG: 39,1% EHC:50,1%</p>	<p><b>11</b> Patatas cocidas con atún --- 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><b>12</b> Garbanzos con calabaza (Dario) --- 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><b>13</b> 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><b>16</b> 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><b>17</b> Potaje de alubias con calabaza --- Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan integral, 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><b>18</b> Patatas con carne de cerdo (Alejandro) Huevos rellenos con atún y mayonesa y ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, Fruta E: 713Kcal EP:16,4% EG:45,2% EHC:38,4%</p>	<p><b>19</b> Arroz con verduras --- 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><b>20</b> 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</p>
<p><b>23</b> 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% AGS:3,3g Az:17,4 g Sal:2,2g</p>	<p><b>24</b> 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><b>25</b> 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><b>26</b> 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><b>27</b> Puchero con arroz --- Pescado (limanda) frito con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Yogur E:511 Kcal EP:20,5% EG:29,0% EHC:50,5% AGS:3,7g Az:7,4g Sal:2,5g</p>
<p><b>30</b> 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><b>31</b> Arroz tres delicias --- Ternera a la jardinera --- Pan blanco, Yogur Cena: Crema de verduras y tortilla, Fruta fresca E:597 Kcal EP:16,4% EG:20,5% EHC:62,9% AGS: 3,2g Az:19,2g Sal:1,9g</p>			

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

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera, mandarina y fresas

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

¿Sabías que?

la infancia y adolescencia se debe realizar actividad física durante un mínimo de 60 minutos

Durante

### 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: A:

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

# Deporte es SALUD



No hace falta competir, simplemente practicar alguna actividad que nos mueva y nos haga sentir bien, física y psicológicamente. Deporte con moderación para mejorar la calidad de Vida.