

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



				1 Patatas con carne --- Atún con ensalada --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Crema de verduras DÍA NO LECTIVO
4 Potaje de lentejas con chorizo --- Revuelto de espárragos con ensalada de lechuga, tomate y cebolla --- Pan blanco, manzana Cena: Crema de verduras	5 Macarrones con tomate y bacon --- Marrajo a la plancha con pisto (1) ensalada lechuga y maíz --- Pan integral, plátano --- Cena: Ternera con ensalada	6 Patatas con choco --- Croquetas con ensalada lechuga y zanahoria --- Pan blanco, pera --- Cena: Tortilla con verduras	7 Puchero con arroz --- Salmón a la plancha en salsa verde con patatas a lo pobre --- Pan integral, mandarina --- Cena: Pollo con verduras	8 Crema de calabacín --- Pollo mechado con rodajas de tomate --- Pan blanco, yogur --- Cena: Pescado con verduras
11 Paella marinera --- Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, atún y maíz --- Pan integral, manzana --- Cena: Sopa de puchero	12 Patatas con cerdo --- Merluza y verduras(2) al horno con ensalada de lechuga y escarola --- Pan blanco, plátano ---	13 Espaguetis boloñesa --- Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate --- Pan blanco, pera --- Cena: Cerdo con ensalada	14 Garbanzos con calabaza --- Pez espada con ensalada de zanahorias --- Pan integral, mandarina --- Cena: Crema de verduras	15 Crema de verduras --- Filete de pollo con arroz tres delicias --- Pan blanco, yogur --- Cena: Pescado con ensalada
18 Ternera a la jardinera --- Choco frito con ensalada lechuga, maíz y remolacha --- Pan blanco, manzana --- Cena: Sopa de puchero	19 Crema de calabaza --- Bacalao en salsa de tomate con arroz --- Pan integral, platano --- Cena: Pollo con verduras	20 Ensalada espirales tricolor --- Croquetas con arroz tres delicias y ensalada lechuga, maíz y zanahoria --- Pan blanco, pera --- Cena: Pescado con ensalada	21 Patatas a lo pobre --- Atún a la plancha con rodajas de tomate --- Pan integral, mandarina --- Cena: Crema de verduras	22 Arroz con carne de cerdo --- Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, escarola y tomate --- Pan blanco, yogur ---
25 Potaje de alubias con verduras --- Verduras a la plancha (3) con con pollo --- Pan integral, manzana Cena: Sopa de puchero	26 Puchero con arroz --- Merluza al horno con ensalada lechuga, atún y maíz --- Pan blanco, plátano --- Cena: Crema de verduras	27 Fideuá a la marinera --- Tortilla francesa con arroz y ensalada lechuga y tomate --- Pan integral, pera --- Cena: Cerdo con ensalada	28 Espaguetis con tomate --- Salmón al horno con ensalada de zanahorias --- Pan blanco, mandarina --- Cena: Pollo con verduras	29 Crema de verduras --- Filete de lomo plancha con ensalada lechuga y zanahoria --- Pan blanco, yogur --- Cena: Tortilla con ensalada

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?

Para garantizar una buena salud se debe incluir en la alimentación

5 raciones de frutas y verduras. Lo ideal es realizar 5 comidas al día: desayuno, merienda media mañana comida, merienda y cena

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 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

(1) Tomates, patatas, tapines, berenjenas, pimientos rojos y verdes y cebolla (2) Tomate, pimiento y cebolla (3) Berenjenas, tomate, tapines

