



<p>29</p> <p>Lentejas estofadas --- Filete de cerdo con rodajas de tomate --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con carne de cerdo --- Croquetas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla de patatas, Fruta fresca</p>	<p>1</p> <p>Patatas a lo pobre --- Bacalao en salsa de tomate con champiñones al ajillo --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con ensalada, Fruta fresca DÍA NO LECTIVO</p>	<p>2</p> <p>Puchero con fideos --- Pisto con pollo a la plancha --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, Fruta fresca</p>	<p>3</p> <p>Macarrones con tomate y bacon --- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca</p>
<p>6</p> <p>Espaguetis a la boloñesa --- Filete de pollo con tapines a la plancha --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras --- Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, yogur</p>	<p>8</p> <p>Paella marinera --- Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza --- Salmón a la plancha en salsa verde con picadillo (1) --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla de patatas, Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Patatas con cerdo guisado --- Huevos rellenos con atún y ensalada de lechuga, tomate y cebolla --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Yogur</p>
<p>13</p> <p>Crema de verduras --- Hamburguesa de pollo con judías verdes rehogadas con jamón --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Arroz tres delicias --- Marrajo a la plancha con rodajas de tomate --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Puchero con arroz, Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Potaje de judías blancas con calabaza --- Revuelto de espárragos con jamón york y ensalada de lechuga y maíz --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Arroz con ternera --- Bacalao al horno y ensalada de lechuga, escarola y tomate --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla de patatas, Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de espirales --- Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y atún --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Pollo con verduras, Fruta fresca</p>
<p>20</p> <p>Potaje de lentejas con chorizo --- Pescado (limanda) frito con verduras a la plancha (2) --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con verduras, Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Fideuá a la marinera --- Patatas aliñadas con melva y huevo duro --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla con ensalada, Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Gazpacho --- Arroz con cerdo --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Ensalada completa --- Patatas con choco --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín --- Pollo con verduras al horno (tomate, pimiento, tapines) --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca</p>
<p>27</p> <p>Salmorejo --- Cabeza de lomo de cerdo mechado con ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Yogur</p>	<p>28</p> <p>Potaje de garbanzos con calabaza --- Ensalada de patatas --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Macarrones con tomate y bacon --- Tortilla de patatas con arroz salteado --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de arroz --- Salmón al horno con salsa verde con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con ensalada, Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabaza --- Nuggets con champiñones al ajillo --- Pan blanco Fruta fresca --- Cena: Tortilla de patatas, Fruta fresca DÍA NO LECTIVO</p>

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

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera y naranja

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
1	Almuerzo	664	13,4	29,2	57,4	3,2	22,2	0,3
2	Almuerzo	690	12,4	43,9	43,6	6,3	25,5	0,4
3	Almuerzo	693	12,8	35,8	51,4	6,5	22,4	0,5
6	Almuerzo	655	14,4	33,3	52,3	4,1	20,3	0,4
7	Almuerzo	608	13,4	41,0	45,6	4,0	24,0	0,3
8	Almuerzo	651	11,4	27,9	60,7	3,2	23,2	0,3
9	Almuerzo	562	16,1	44,3	39,6	4,4	24,4	0,4
10	Almuerzo	706	16,9	46,3	36,8	6,1	19,5	0,3
13	Almuerzo	497	14,4	36,0	49,6	3,4	21,8	0,4
14	Almuerzo	603	10,5	17,3	72,2	1,8	20,3	0,2
15	Almuerzo	561	12,2	38,4	49,4	3,9	25,7	0,3
16	Almuerzo	644	17,7	28,8	53,1	3,3	18,1	0,3
17	Almuerzo	679	15,0	31,4	53,6	4,8	20,3	0,4
20	Almuerzo	663	15,7	35,9	48,4	4,7	25,6	0,4
21	Almuerzo	771	15,7	33,4	50,9	4,5	21,1	0,3
22	Almuerzo	628	12,6	24,2	63,2	3,1	21,4	0,4
23	Almuerzo	527	20,5	29,4	50,0	3,1	22,1	0,4
24	Almuerzo	514	14,8	36,2	49,0	4,5	26,8	0,3
27	Almuerzo	702	10,6	54,9	34,3	9,3	24,3	0,5
28	Almuerzo	713	10,8	44,2	45,1	5,3	20,1	0,4
29	Almuerzo	732	10,8	28,6	60,6	5,5	21,4	0,4
30	Almuerzo	628	14,9	31,8	53,3	3,6	21,6	0,3
31	Almuerzo	579	11,2	42,4	46,2	4,1	23,1	0,3

