

NOVIEMBRE 2018
C.E.I.P. MAESTRA CARIDAD RUIZ



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



			1	2
5 Potaje de garbanzos --- Huevos rellenos de atún con ensalada lechuga y zanahoria --- Pan integral, Manzana --- Cena: Sopa puchero	6 Crema de calabacín --- Macarrones con tomate y bacon --- Pan blanco, Mandarinas --- Cena: Tortilla de patatas	7 Puchero con arroz --- Croquetas con ensalada de lechuga, aguacate y tomate --- Pan integral, Mandarinas --- Cena: Ternera con ensalada	8 Arroz con carne de cerdo --- Merluza con verduras y patatas (1) --- Pan blanco, Plátanos --- Cena: Pollo con ensalada	9 Ensalada completa --- Albóndigas en salsa con arroz con ajitos --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Pescado con verduras
12 Ensalada de pasta --- Salteado de verduras con pollo --- Pan blanco, Plátanos --- Cena: Revuelto de champiñones	13 Paella marinera --- Cazón adobado frito con ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan integral, Pera --- Cena: Sopa puchero y pollo	14 Potaje de frijones --- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahorias --- Pan blanco, Mandarinas --- Cena: Pescado con verduras	15 Crema de verduras --- Pez espada a la plancha con ensalada lechuga y tomate --- Pan integral, Manzanas --- Cena: Filete ternera con verduras	16 Pasta con atún --- Filete de lomo a la plancha con patatas cocidas y tomate aliñado --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Huevos rellenos
19 Patatas con choco --- Revuelto de champiñones y gambas con tomate aliñado --- Pan integral, Peras --- Cena: Filete de pollo con ensalada	20 Puchero con fideos --- Filete de pollo con verduras a la plancha (3) --- Pan integral, Manzanas --- Cena: Filete ternera con ensalada	21 Crema de calabaza --- Espaguetis a la boloñesa --- Pan blanco, Mandarinas --- Cena: Pescado con verduras	22 Lentejas con chorizo --- Marrajo a la plancha con picadillo --- Pan blanco, Plátanos --- Cena: Tortilla con jamón cocido	23 Arroz con carne cerdo --- San jacob con ensalada de lechuga y maíz --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Sopa puchero y tortilla
26 Garbanzos con acelgas --- Cabeza de lomo mechado con ensalada de lechuga, tomate y maíz --- Pan integral, Plátanos --- Cena: Pescado con verduras	27 Crema de verduras --- Merluza con patatas y ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco, Manzanas --- Cena: Filete de ternera con ensalada	28 Macarrones con tomate y bacon --- Croquetas con ensalada de lechuga y lombarda --- Pan integral, Mandarinas --- Cena: Sopa de puchero	29 Patatas a lo pobre --- Salteado de verduras con pollo --- Pan blanco, Peras --- Cena: Huevos cocidos con ensalada	30 Pez espada con verduras a la plancha (2) --- Tortilla de patatas con zanahoria aliñada --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Pollo con ensalada

Menú elaborado 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 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

(1) Tomate y pimientos, (2) Calabacín, berenjenas y tomate.

