



<p><b>2</b> <b>DÍA NO LECTIVO</b> Arroz con ternera Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan blanco, Fruta fresca Cena: Ternera con ensalada, Fruta fresca E: 596 Kcal EP:14,8% EG:31,6% EHC:53,3% AGS:3,4g Az:18,3g Sal:2,6g</p>	<p><b>3</b> Potaje de lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Pan integral, Fruta fresca Cena: Crema de verduras y huevo cocido, yogur E:599 Kcal EP:15,6% EG:31,6% EHC:52,9%</p>	<p><b>4</b> Crema de brócoli Espaguetis a la boloñesa Pan integral, Fruta fresca Cena: Tortilla de patatas, fruta fresca E:552 Kcal EP:10,8% EG:25,1% EHC:64,1% AGS:2,9g Az:22,6g Sal:2,9g</p>	<p><b>5</b> Patatas con bacalao Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 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>6</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>9</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>10</b> Potaje de garbanzos con verduras Bacalao al horno con rodajas de tomate Pan integral, Fruta fresca Cena: Pollo con verduras, fruta fresca E:543 Kcal EP:16,6% EG:38,1% EHC:45,3% AGS:3,1g Az:20,7g Sal:2,7g</p>	<p><b>11</b> Crema de verduras Macarrones con tomate y bacon Pan blanco, Fruta fresca Cena: Pescado con ensalada, yogur E:638 Kcal EP:19,4% EG:28,5% EHC:61,1% AGS:4,7g Az:24,0g Sal:3,1g</p>	<p><b>12</b> Atún a la plancha con arroz salteado Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan integral, Fruta fresca Cena: Cerdo con verduras, yogur E:394Kcal EP:16,6% EG:51,5% EHC:31,9% AGS:4,5g AZ:15,9g Sal:0,9g</p>	<p><b>13</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>
<p><b>16</b> Paella marinera Croquetas con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco, Fruta fresca Cena: Cerdo con verduras, Yogur E: 658 Kcal EP:12,0% EG:27,7% EHC:60,3% AGS:3,5g Az:18,8g Sal:2,4g</p>	<p><b>17</b> Crema de calabacín Cabeza de lomo mechado con tapines a la plancha Pan integral, Fruta fresca Cena: Crema de verduras, Fruta fresca E: 605 Kcal EP: 12,0% EG:55,9% EHC:31,8% AGS:9,7g Az:19,7g Sal:2,7g</p>	<p><b>18</b> Tiburones con tomate Salmón a la plancha con salsa verde y ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan blanco, Fruta fresca Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E: 623 Kcal EP:15,1% EG:30,4% EHC:54,5% AGS:3,3g Az:20,2g Sal:2,3g</p>	<p><b>19</b> Patatas con carne de cerdo Bacalao en salsa de tomate con ensalada de lechuga y jamón york Pan integral, Fruta fresca Cena: Pollo con verduras, yogur E:506 Kcal EP:21,7% EG:37,4% EHC:40,8% AGS:3,6g Az: 10,9g Sal: 2,8g</p>	<p><b>20</b> Potaje de frijones Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y atún Pan blanco, Fruta fresca Cena: Ternera con ensalada, yogur E: 692 Kcal EP:16,2% EG:45,3% EHC:38,4% AGS:6,6 g Az:21,7g Sal: 2,3g</p>
<p><b>23</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>24</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>25</b> Patatas a lo pobre San jacob 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>26</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>27</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>30</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 Az:18,8g Sal:2,1g</p>	<p><b>1</b> Crema de brócoli Espaguetis a la carbonara 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>2</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>3</b> Garbanzos con calabaza 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>4</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>

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera, mandarina (1) Berenjenas, tapines, tomate y cebolla

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?

Los **frutos secos** son unos de los alimentos con mayor nutrición y salud para el organismo, siempre que no sean salados o se cocinen de forma frita. Poseen gran cantidad de vitaminas y minerales y fibra

### 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

