



<p>28</p> <p>Arroz tres delicias --- Ternera a la jardinera --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras y tortilla, Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Patatas con choco --- Revuelto de espárragos con ensalada de lechuga, maíz y zanahorias --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, yogur</p>	<p>30</p> <p>Crema de verduras --- Macarrones con tomate y bacon --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, yogur</p>	<p>1</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras --- Bacalao al horno con rodajas de tomate --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur E:543 Kcal EP:16,6% EG:38,1% EHC:45,3% AGS:3,1g Az:20,7g Sal:2,7g</p>	<p>2</p> <p>Atún a la plancha con arroz salteado --- Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga, tomate y maíz --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Cerdo con verduras, fruta fresca E:394 Kcal EP:16,6% EG:51,5% EHC:31,9% AGS:4,5 g Az:15,9g Sal:0,9g</p>
<p>5</p> <p>Patatas aliñadas --- Cabeza de lomo mechada con tapines a la plancha --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca E:513 Kcal EP:12,3% EG:52,6% EHC:34,7% AGS:8,2g Az: 16,4g Sal: 1,9g</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín --- Salmón a la plancha con salsa verde con patatas cocidas --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Cerdo con verduras, Yogur E:569 Kcal EP:14,6% EG:41,9% EHC:43,5% AGS:4,5 g Az:19,3g Sal:2,4g</p>	<p>7</p> <p>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:36,4% AGS:6,6 g Az:21,7g Sal:2,3g</p>	<p>8</p> <p>Tiburones con tomate --- Pez espada a la plancha con ensalada de lechuga y jamón york --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur E:580 Kcal EP:15,2% EG:31,8% EHC:53,0% AGS:3,3g Az:19,0 g Sal: 3,8g</p>	<p>9</p> <p>Ensalada completa --- Arroz con carne de cerdo --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E:668 Kcal EP:17,1% EG:31,0% EHC:51,9% AGS:4,3 g Az:18,9g Sal:2,5g</p>
<p>12 DÍA NO LECTIVO</p> <p>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%</p>	<p>13</p> <p>Lentejas con chorizo --- Pescado frito con ensalada de ensalada de lechuga, maíz y zanahoria --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla francesa con verduras, yogur E:623 Kcal EP:16,0% EG:36,2% EHC:45,8% AGS:4,9 g Az: 20,5 g Sal: 2,5 g</p>	<p>14</p> <p>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:4,3 g Az: 19,5 g Sal:2,5g</p>	<p>15</p> <p>Ensalada de arroz --- Pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y escarola --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, Fruta fresca E:527 Kcal EP:14,1% EG:26,7% EHC:59,2% AGS:3,1g Az:17,2g Sal:2,1g</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabaza --- Lacitos a la boloñesa --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras y croquetas, Yogur E:555 Kcal EP:10,0% EG:21,5% EHC:68,5% AGS:2,1g Az:23,2g Sal:2,4g</p>
<p>19 DÍA NO LECTIVO</p> <p>Arroz con carne de cerdo Merluza al horno y verduras a la plancha (1) --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, yogur E:594 Kcal EP:16,3% EG:25,0% EHC:58,7% AGS:2,9 g Az:18,8 g Sal:2,1 g</p>	<p>20 DÍA NO LECTIVO</p> <p>Crema de brócoli --- Espaguetis a la carbonara --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada Fruta fresca E:707 Kcal EP:10,9% EG:39,1% EHC:50,1% AGS:10,5 g Az:22,0 g Sal:3,2 g</p>	<p>21</p> <p>Fideos con langostinos --- Croquetas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Fruta fresca E:568 Kcal EP:14,0% EG:20,4% EHC:65,6% AGS:2,6 g Az:20,0g Sal:2,5g</p>	<p>22</p> <p>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>23</p> <p>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 fresca E:655 Kcal EP:19,4% EG:47,7% EHC:32,9% AGS:7,1g Az:21,7g Sal:4,1g</p>
<p>26</p> <p>Crema de calabaza --- Tallarines con tomate --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, Fruta fresca E:545 Kcal EP:10,5% EG:22,0% EHC:67,5% AGS:2,0 g Az:22,6 g Sal:2,4g</p>	<p>27</p> <p>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:616 Kcal EP:13,1% EG:41,8% EHC:45,1% AGS:4,9 g Az:19,0g Sal:2,1g</p>	<p>28</p> <p>Patatas con carne de cerdo --- Huevos rellenos con atún y mayonesa y ensalada de lechuga y zanahoria --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con verduras, Fruta fresca E:713 Kcal EP:16,4% EG:45,2% EHC:38,4% AGS:6,1g Az:19,5g Sal:2,3g</p>	<p>29</p> <p>Paella marinera --- Marrajo a la plancha con picadillo (2) Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Tortilla con verduras, Fruta fresca E:613 Kcal EP:15,5% EG:32,8% EHC:51,6% AGS:3,2g Az:18,1g Sal:2,5g</p>	<p>30</p> <p>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>

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

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera

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?

Se debe realizar un desayuno completo compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno,..) y frutas, al que se le debe dedicar entre 15-20 minutos de tiempo

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

HC: Hidratos de carbono; AGS: Ácidos grasos saturados

A los alumnos alérgicos/intolerantes al **huevo** se les sustituirá las tortillas y revueltos por filete de pollo o cerdo y al arroz tres delicias no se le añadirá huevo

A los alumnos alérgicos al **gluten** se les servirá pasta sin gluten, al gazpacho no se le añadirá pan, se usará harina de garbanzo para harinar y se les ofrecerá pan sin gluten

A los alumnos alérgicos/intolerantes al **marisco y/o cefalópodos** se les sustituirá por pescado

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 que se adjuntan están realizados según los alimentos servidos a las niñas de 3-6 años

