



9 SIN SERVICIO DE COMEDOR	10 SIN SERVICIO DE COMEDOR	11 SIN SERVICIO DE COMEDOR	12 SIN SERVICIO DE COMEDOR	13 SIN SERVICIO DE COMEDOR
SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR
SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	24 Potaje de lentejas estofadas --- Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras y huevo cocido, Fruta fresca	25 Salmorejo --- Fideuá a la marinera --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con ensalada, Yogur
28 Arroz tres delicias --- Ternera a la jardinera --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Crema de verduras, Fruta fresca	29 Patatas con choco --- Revuelto de espárragos con ensalada de lechuga, maíz y zanahorias --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Ternera con ensalada, yogur	30 Crema de verduras --- Macarrones con tomate y bacon --- Pan blanco, Fruta fresca --- Cena: Pescado con ensalada, yogur	1 Potaje de garbanzos con verduras --- Bacalao al horno con rodajas de tomate --- Pan integral, Fruta fresca --- Cena: Pollo con verduras, yogur	2 Atún a la plancha con arroz salteado --- Tortilla de patatas con cebolla y ensalada de lechuga, tomate y maíz --- Pan integral, Yogur --- Cena: Cerdo con verduras, fruta fresca

(1) Tomate, pimiento y cebolla (2) Tomates, tapines, berenjenas, pimientos rojos y verdes y cebolla.

Fruta fresca: Plátano, manzana, pera, sandía y melón

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?

Durante la infancia y adolescencia se debe realizar actividad física durante un mínimo de 60 minutos.
En una dieta equilibrada el desayuno constituye el 20 % de la energía diaria

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

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

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

Día	Comida	Energía Kcal	%EProteínas	%EGrasa	%EHC	AGS g	Azúcares g	Sal g
24	Almuerzo	558	10,6	23,8	65,6	2,6	23,8	2,5
25	Almuerzo	656	16,1	39,7	44,2	5,2	19,1	2,9
26	Almuerzo	590	16,6	25,1	57,9	2,7	20,7	2,1
27	Almuerzo	736	13,6	38,1	48,3	4,9	26,2	3,8
30	Almuerzo	597	16,4	20,5	62,9	3,2	19,2	1,9

