

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8 Lentejas con chorizo --- Revuelto de espárragos y ensalada lechuga, atún y tomate --- Pan integral, plátanos --- Cena: Ternera con ensalada	9 Crema de calabaza --- Nugget con ensalada lechuga y zanahoria --- Pan blanco, manzana --- Cena: Sopa de puchero	10 Espaguetis con tomate --- Salmón a la plancha en salsa verde con patatas a lo pobre --- Pan integral, mandarinas --- Cena: Pollo con verduras	11 Patatas con choco --- Huevos rellenos con atún y ensalada lechuga, tomate y cebolla --- Pan blanco, yogur --- Cena: Pescado con verduras
14 Puchero con arroz --- Ropa vieja con ensalada de lechuga --- Pan blanco, naranjas --- Cena: Pollo con verduras	15 Paella marinera --- Pescado frito con tomates aliñados --- Pan integral, plátanos --- Cena: Sopa de puchero	16 Crema de verduras --- Pollo con patatas y verduras(1) al horno --- Pan blanco, manzanas --- Cena: Pescado con ensalada	17 Arroz con carne de ternera --- Pez espada con picadillo --- Pan integral, mandarinas --- Cena: Tortilla	18 Potaje de judías blancas con calabaza --- San jacobos con arroz y tomate --- Pan blanco, Yogur --- Cena: Cerdo con ensalada
21 Potaje de garbanzos --- Merluza a la plancha con ensalada lechuga, tomate y cebolla --- Pan blanco, plátanos --- Cena: Sopa de puchero	22 Patatas con choco --- Tortilla francesa con ensalada zanahoria --- Pan integral, manzanas --- Cena: Crema de verduras	23 Crema de calabacín --- Filete de pollo con champiñones --- Pan blanco, peras --- Cena: Pescado frito con ensalada	24 Ensalada de pasta tricolor --- Marrajo con verduras (1) y patatas al horno --- Pan integral, manzanas --- Cena: Pollo con verduras	25 Lentejas estofadas --- Nugget con arroz y ensalada lechuga y zanahoria --- Pan blanco, yogur --- Cena: Tortilla
28 Fideos con langostinos --- Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, atun y tomate --- Pan blanco, plátanos --- Cena: Ternera con ensalada	29 Puchero con fideos --- Croquetas con arroz tres delicias --- Pan integral, Manzanas --- Cena: pescado con ensalada	30 Patatas con carne ternera --- Huevos rellenos con atún --- Pan blanco, Peras --- Cena: crema de verduras		

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?  
Es recomendable repartir la energía diaria según desayuno 20%, media mañana 10-15%, almuerzo 25-35%, merienda 10-15% y cena 25%

### 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, pimiento y cebolla

