

	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25				
5	LUNES Crema de calabacin Abondigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo) 🍅🍆🥦🥕 Cous cous 🍲 Pan Integral y Fruta	MARTES Sopa de puchero con garbanzos y arroz Pescado horno en salsa verde (ajo,perejil) 🌿 Tomate aliñado Pan Blanco y Yogur sabores 🍌	MIÉRCOLES Macarrones a la napolitana (tomate,orégano) 🍅🌿 Tortilla francesa horno 🍳 Menestra de verduras saltada (zanahorias,judias,guisantes,coliflor) Pan Blanco y Fruta	JUEVES Arroz guisado con cazón 🍲 Flamenquin horno 🍲 Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz) Pan Blanco y Fruta	VIERNES Lentejas estofadas con arroz Tortilla patata y cebolla horno 🍳 Ensalada con queso fresco 🍌 Pan Blanco y Macedonia				
	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC				
	633 16,91 28,58 2,57 2,28 9,36 54,51	604 14,77 29,99 2,14 1,47 5,16 55,24	616 12,02 32,59 4,22 2,39 7,21 55,39	610 15,76 28,32 2,48 2,83 7,84 55,92	621 13,36 31,64 4,11 3,63 11,17 55,01				
CENA: ENSALADA+ PESCADO+ FRUTA		CENA: VERDURA+ HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA+ CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR		CENA: PASTA + PESCADO + FRUTA	
6	LUNES Arroz caldoso Merluza horno a la gallega 🌿 Judias verdes y patatas salteadas Pan Integral y Fruta	MARTES Puchero de garbanzos y verduras Tortilla jamón y queso horno 🍳 Ensalada del Tiempo (lechuga,tomate,cebolla, col lombarda) Pan Blanco y Natillas caseras 🍌	MIÉRCOLES Espaguetis Boloñesa (ternera,tomate) Croquetas jamon horno 🍲 Ensalada mediterranea 🍌 Pan Blanco y Fruta	JUEVES Crema de zanahorias Lomo cerdo al horno Arroz salteado al ajillo Pan Blanco y Fruta	VIERNES Alubias estofadas San Jacobo horno 🍲 Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco y Yogur sabores 🍌				
	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC				
	619 14,13 29,25 2,91 2,29 8,64 56,62	645 13,91 35,10 4,14 1,27 25,60 50,98	664 11,37 29,12 4,08 3,16 11,28 59,50	617 13,64 32,83 3,54 2,54 8,22 53,53	595 14,72 33,58 4,67 2,35 23,32 51,70				
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA+ PESCADO+ YOGUR		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGUR		CENA: PATATA+ PESCADO+ FRUTA	
7	LUNES Espaguetis Carbonara (bacon,nata) 🍲 Bacalao horno en salsa verde 🌿 Ensalada de tomate y lechuga Pan Integral y Fruta	MARTES Lentejas campesinas Abondigas pollo-ternera horno en salsa pepitoria (cebolla,ajo) 🍅🍆🥦🥕 Menestra de verduras saltada Pan Blanco y Fruta	MIÉRCOLES Sopa de puchero con garbanzos y arroz Varitas de pescado horno 🍲 Tomate aliñado Pan Blanco y Fruta	JUEVES Crema de calabaza con picatostes 🍲 Tortilla de patata horno con queso fresco 🍳 Pan Blanco y Fruta	VIERNES Arroz con tomate frito Hamburguesa pollo horno 🍲 Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz) Pan Blanco y Macedonia				
	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC				
	626 15,89 29,95 3,39 1,77 6,66 54,16	631 13,22 33,48 4,90 1,55 11,73 53,30	597 12,97 31,48 2,66 #DIV/0! 5,68 55,55	642 10,37 22,42 2,32 2,30 9,04 67,21	627 16,01 28,63 3,27 1,79 21,32 55,36				
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: ARROZ + PESCADO+ YOGUR		CENA: PATATA + HUEVO+ FRUTA		CENA: ENSALADA+ CARNE + YOGUR		CENA: ENSALADA + PESCADO+ FRUTA	
8	LUNES Sopa de picadillo (garbanzos,fideos) 🍲 Tortilla francesa horno 🍳 Ensalada de tomate y atún 🌿 Pan Integral y Fruta	MARTES Crema de calabacin Magro con tomate Patatas fritas Pan Blanco y Petit 🍌	MIÉRCOLES Alubias estofadas Tortilla patata y cebolla horno 🍳 Ensalada Variada (lechuga,tomate,cebolla,maiz) Pan Blanco y Macedonia	JUEVES Lasaña Boloñesa (ternera,tomate) Merluza horno en salsa verde (ajo,perejil) 🌿 Verduras al vapor Pan Blanco y Fruta	VIERNES Cazuela de patatas y pollo Croquetas jamón horno 🍲 Ensalada de maiz con tomate Pan Blanco y Yogur sabores 🍌				
	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC	E P L AGS SAL AZ HC				
	609 13,16 33,50 4,07 2,99 7,25 53,33	627 14,30 31,63 3,40 1,08 23,18 54,07	618 13,95 28,77 4,90 1,86 7,07 57,28	601 13,44 30,48 2,88 2,88 5,46 56,08	595 13,49 34,34 2,89 3,35 25,05 52,16				
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR		CENA: VERDURA + PECADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR		CENA: PASTA + PESCADO + YOGUR	

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.

FRUTA: Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza fruta de temporada

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada.

El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos.

Menú elaborado Fernando R./AND-371) según pautas nutricionales del Plan de Evaluación de la oferta alimentaria en centros escolares de Andalucía