

SEMANA 3	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
	POTAJE DE LENTEJAS (zanahoria y pimiento) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA (Lechuga y zanahoria-ECO)	CREMA HORTELANA (calabaza, calabacín y zanahoria) PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA con guisantes	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimiento) HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES Y PATATAS	ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, brotes de soja, maíz y zanahoria-ECO) PASTA MACARRÓN CON ATUN BLANCO Y SALSA DE TOMATE	VICHYSOISE (puerro) SALCHICHA DE POLLO (<10% M.G) AL HORNO CON ARROZ BLANCO SALTEADO	
	PAN INTEGRAL HC: 86 Lípidos: 27 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA Prot: 23 Energía: 685 X	PAN INTEGRAL HC: 80 Lípidos: 27 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA Prot: 23 Energía: 616 X	PAN INTEGRAL HC: 81 Lípidos: 23 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA Prot: 27 Energía: 631 X
	Pan de pita relleno pollo y queso	Ensalada y Flamenquin	Arroz tres delicias	Huevo con verduras	Ensalada y Lasaña de carne	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LACTEO.						
SEMANA 4	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
	ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate zanahoria-ECO,maiz y col) HAMBURGUESA DE TERNERA (<10%M.G) AL HORNO CON ARROZ BLANCO SALTEADO	PUCHERO (garbanzos) HUEVO COCIDO CON PATATAS Y SALSAS DE TOMATE	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ALBONDIGAS DE PESCADO GUISADA (Merluza, hoki y bacalao) CON ENSALADA (Lechuga y zanahoria-ECO)	POTAJE DE LENTEJAS (cebolla y pimiento) TORTILLA FRANCESA (P.E.E) CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO)	SALMOREJO CODITOS CON ATÚN (BLANCO) A LA CARBONARA (salsa bechamel)	
	PAN HC: 96 Lípidos: 23 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	YOGUR Prot: 24 Energía: 689 X	PAN HC: 80 Lípidos: 27 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA-ECO Prot: 22 Energía: 627 X	PAN HC: 94 Lípidos: 22 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA Prot: 27 Energía: 710 X
	Pescado y patata	Huevo y ensalada	Pan de pita relleno pollo y queso	Empanada de carne y verdura	Huevo y patata	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LACTEO.						
SEMANA 1	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA LIMANDA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA con guisantes CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO)	ENSALADA MULTICOLOR (lechuga, tomate zanahoria-ECO,maiz y col) COCIDO EXTREMEÑO (judías verdes, patata, carne de cerdo y morcilla)	CREMA DE CALABACIN ARROZ CON ATÚN (blanco) Y SALSAS DE TOMATE	POTAJE DE ALUBIAS (cebolla y pimiento) TORTILLA DE PATATA (P.E.E) CON ENSALADA (lechuga y zanahoria-ECO)	MACARRONES A LA AURORA (bechamel y tomate) ALBONDIGAS DE CERDO (<10% M.G) EN SALSA DE LA ABUELA (zanahoria, pimiento y guisantes)	
	PAN HC: 83 Lípidos: 26 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA Prot: 22 Energía: 618 X	PAN HC: 86 Lípidos: 19 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA Prot: 25 Energía: 670 X	PAN HC: 87 Lípidos: 24 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA-ECO Prot: 20 Energía: 647 X
	Pasta con tomate y pollo	Huevo y patata	Ternera con verdura	Arroz tres delicias	Sopa y pescado empanado	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 1 LACTEO.						
SEMANA 2	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	FESTIVO 1	
	POTAJE DE LENTEJAS (zanahoria y pimiento) PATATAS CAJUN HORNEADAS (patata y huevo)	ESPIRALES CON CALABACINES Y SALSAS DE TOMATE FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA (Lechuga y zanahoria-ECO)	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA HUEVO (cocido) CON PISTO DE BERENJENAS	CREMA DE PUERRO Y QUESO PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA con guisantes	Ensalada multicolor de lechuga, tomate zanahoria-ECO,maiz y col BOCADITOS DE CAELLA CON ARROZ HERVIDO	
	PAN INTEGRAL HC: 94,8 Lípidos: 20,4 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	YOGUR + ZUMO ECO Prot: 21,8 Energía: 653 X	PAN INTEGRAL HC: 82 Lípidos: 23 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA Prot: 21 Energía: 630 X	PAN INTEGRAL HC: 82 Lípidos: 27 VERD. FRESCA VERD. COCINADA	FRUTA Prot: 23 Energía: 604 X
	Pasta a los cuatro quesos	Huevo con verdura	Empanadillas con ensalada	Lomo con puré de patatas	Sopa y pizza	
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1,5 CARNE Y 1 LACTEO.						



Para más información....

Los PRODUCTOS LÁCTEOS son la fuente alimenticia principal de Calcio y vitaminas del grupo A y D. Una ración de lácteo equivale a 1 vaso de leche o 2 yogures o 20-60 gramos de queso. Para la edad infantil las recomendaciones

MENÚ APROBADO POR LA INFRAESTRUCTURA Y SERVICIOS EDUCATIVOS DE ANDALUCÍA (ISE). ENTE PÚBLICO QUE ESTIPULA LAS PAUTAS NUTRICIONALES QUE DEBE REUNIR EL MENÚ ESCOLAR.

NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL IODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA. MENÚ EXENTO DE GRASA TRANS O HIDROGENADA.

PLATOS ELABORADOS SIN ADITIVOS NI CONSERVANTES Y ENVASADOS EN ATMÓSFERA MODIFICADA

EL MENÚ BASAL O NORMAL CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE O DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA), HUEVO, SOJA, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE.

GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (REGLAMENTO CE 1169/2011)

Menú planificado por Beatriz Ruiz León, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

Departamento de Calidad, Sanidad y Dietética de DUJONKA S.L.U

Menú sujeto a posibles cambios.

PUEDO CONSULTAR Y DESCARGAR EL MENÚ EN NUESTRA PÁGINA WEB: [www.launicasaludable.com/COMEGES](http://www.launicasaludable.com/COMEGES)

M-003

Antes de imprimir piense bien si es necesario hacerlo. De esta forma contribuimos a la preservación del Medio Ambiente