

SEMANA 6	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	<b>SOPA DE VERDURAS</b> (puerro, coliflor y zanahoria) <b>BOCADITOS DE CAZÓN A LA ROTEÑA</b> (tomate, pimiento, cebolla) <b>CON ARROZ BLANCO COCIDO</b> PAN YOGUR gr. HC: 92 gr. Prot: 24 gr. Lípidos: 21 Energía (kcal): 633 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X Pollo en salsa	<b>POTAJE DE LENTEJAS</b> (zanahoria y pimiento) <b>HUEVO COCIDO CON JUDIAS VERDES Y PATATAS</b> (RECETA MEJORADA) PAN FRUTA gr. HC: 91 gr. Prot: 25 gr. Lípidos: 21 Energía (kcal): 658 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X Arroz tres delicias	<b>CREMA HORTELANA</b> (calabaza, calabacín y zanahoria) <b>FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA</b> (Lechuga) PAN FRUTA gr. HC: 91 gr. Prot: 20 gr. Lípidos: 26 Energía (kcal): 703 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X Pizza con atún	<b>COBITOS CON SOFRITO DE TOMATE</b> <b>TORTILLA DE PATATAS</b> <b>CON ENSALADA</b> (Lechuga y zanahoria- ECO) PAN NARANJA-ECO gr. HC: 99 gr. Prot: 19 gr. Lípidos: 24 Energía: 691 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Pescado en salsa	<b>ENSALADA MULTICOLOR</b> (lechuga, tomate, zanahoria-ECO, maiz y col) <b>POTAJE DE GARBANZOS MARINERO</b> (chocos) PAN FRUTA gr. HC: 85 gr. Prot: 23 gr. Lípidos: 24 Energía: 639 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Barquitos de calabacines rellenos

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 MARISCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.

SEMANA 7	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	<b>CREMA DE CALABACIN Y PUERRO</b> <b>SALCHICHA DE POLLO (&lt;10% M.G)</b> <b>AL HORNO CON ENSALADA</b> (Lechuga y col) PAN INTEGRAL FRUTA gr. HC: 82 gr. Prot: 24 gr. Lípidos: 20 Energía (kcal): 609 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Ratoncitos de arroz con salsa de soja	<b>SOPA DE VERDURAS</b> (puerro, coliflor y zanahoria) <b>PASTA ESPIRAL CON ATUN BLANCO A LA CARBONARA</b> (Bechamel) PAN INTEGRAL FRUTA gr. HC: 97 gr. Prot: 27 Lípidos: 23 Energía: 682 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X Carne mechada	<b>ENSALADA DE LA HUERTA</b> (lechuga, tomate, brotes de soja, maiz y zanahoria-ECO) <b>POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS</b> (alubias blancas, chorizo, cebolla y pimiento) PAN INTEGRAL FRUTA gr. HC: 89 gr. Prot: 19 gr. Lípidos: 25 Energía (kcal): 651 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Revuelto de gambas	<b>ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE</b> <b>PANGA AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA</b> (zanahoria y guisantes) PAN INTEGRAL NARANJA-ECO gr. HC: 103 gr. Prot: 22 gr. Lípidos: 20 Energía (kcal): 670 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X Chuletas con ensalada	<b>POTAJE DE GARBANZOS</b> (espinacas) <b>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA</b> (Lechuga y zanahoria-ECO) PAN INTEGRAL FRUTA gr. HC: 87 gr. Prot: 19 gr. Lípidos: 28 Energía (kcal): 679 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Barquitos de berenjenas rellenos

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.

SEMANA 8	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	<b>MACARRONES A LA AURORA</b> (Bechamel y tomate) <b>ABADEJO AL HORNO EN SALSA VERDE</b> <b>CON ENSALADA</b> (lechuga y zanahoria-ECO) PAN YOGUR + ZUMO ECO gr. HC: 86 gr. Prot: 25 gr. Lípidos: 25 Energía (kcal): 703 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Crujiente de champiñones c/queso y jamón	<b>POTAJE DE LENTEJAS</b> (zanahoria y pimiento) <b>TORTILLA ESPAÑOLA</b> <b>CON ENSALADA</b> (lechuga y col) PAN FRUTA gr. HC: 85 gr. Prot: 23 gr. Lípidos: 27 Energía (kcal): 703 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Pan de pita relleno de verduras con pollo	<b>SOPA DE VERDURAS</b> (puerro, coliflor y zanahoria) <b>ARROZ MARINERO</b> (almejas y gambas) PAN FRUTA gr. HC: 98 gr. Prot: 20 Lípidos: 21 Energía: 638 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X Pavo relleno en salsa	<b>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA</b> <b>HAMBURGUESA DE TERNERA (&lt;10% M.G)</b> <b>CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA</b> (Lechuga y zanahoria-ECO) PAN NARANJA-ECO gr. HC: 98 gr. Prot: 22 gr. Lípidos: 25 Energía (kcal): 703 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Pasta Gratificada	<b>CÁSCOTE SEVILLANO</b> (garbanzo, alubia, patata, pimiento y tomate) <b>HUEVO COCIDO CON PISTO DE BERENJENAS</b> PAN FRUTA gr. HC: 92 gr. Prot: 22 gr. Lípidos: 24 Energía (kcal): 670 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X Croquetas de bacalao

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 MARISCO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.

SEMANA 9	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	FESTIVO 27
	<b>POTAJE DE LENTEJAS</b> (zanahoria y pimiento) <b>TORTILLA DE PATATAS</b> <b>CON ENSALADA</b> (Lechuga y zanahoria-ECO) PAN INTEGRAL FRUTA gr. HC: 83 gr. Prot: 22 gr. Lípidos: 25 Energía (kcal): 649 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Pescado en salsa	<b>CREMA HORTELANA</b> (calabaza, calabacín y zanahoria) <b>ALBONDIGAS DE CERDO (&lt;10%M.G)</b> <b>CON SALSA DE TOMATE</b> (guisantes y patata) PAN INTEGRAL FRUTA gr. HC: 91 gr. Prot: 20 gr. Lípidos: 21 Energía (kcal): 638 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X Pizza con espinacas	<b>ENSALADA DE LA HUERTA</b> (lechuga, calabaza, calabacín y zanahoria-ECO) <b>COCIDO EXTREMENO</b> (garbanzo, patata, puerro, gallina, cerdo y morcilla) <b>SIN TOCINO</b> PAN INTEGRAL FRUTA gr. HC: 84 gr. Prot: 18 gr. Lípidos: 25 Energía (kcal): 625 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA Revuelto con gambas	<b>ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE</b> <b>FILETINI DE BACALAO AL HORNO EN ACEITE DE OLIVA Y GUI SANTES</b> PAN INTEGRAL NARANJA-ECO gr. HC: 92 gr. Prot: 20 gr. Lípidos: 25 Energía (kcal): 663 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X chuletas con ensalada	<b>VICHYSOISE</b> (calabacín y puerro) <b>PASTA ESPIRAL CON ATUN A LA CARBONARA</b> (bechamel) PAN INTEGRAL FRUTA gr. HC: 99 gr. Prot: 27 Lípidos: 22 Energía: 700 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X FESTIVO

TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.

\*ZUMO ECO: POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA, SUMINISTRO Y ANTE TODO PARA UNA MEJOR CONSERVACIÓN DE LA CALIDAD DEL ZUMO NATURAL ECO, EL DÍA DE CONSUMO DEL MISMO, PUEDE VARIAR DENTRO DE LA MISMA SEMANA AL DÍA ESPECIFICADO EN PLANILLA.

### Para más información....

La Ración principal de Carne que se sirve en la semana se presenta en forma de filete o similares por piezas (albondigas, hamburguesas o salchichas). Estos similares por piezas son alimentos saludables ya que al menos el 80% del producto son del producto de referencia, son cárnicos magros (<10% M.G), no contienen grasas hidrogenadas, no contienen potenciadores de sabor y están elaborados sólo con ingredientes de máxima calidad.

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, ALTRAMUCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (RGL 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.

