

SEMANA 45	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7		
	Sopa de ave con pasta de letras. Panga en salsa de zanahoria, guisante y arroz blanco cocido		Puchero de garbanzos Huevo cocido con PISTO DE BERENJENAS RECETA MEJORADA		Crema de calabaza y cebolla-ECO Fideos gordos a la marinera con almejas y gambas RECETA MEJORADA		Potaje de alubias con patata, cebolla, pimiento y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, y zanahoria-ECO		Guiso de patatas con zanahoria y guisantes Salchichas de pollo (2 unidades) al ajillo horneadas con ensalada de lechuga y zanahoria ECO			
	Pan gr. HC: 105 gr. Lípidos: 21 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 24 Energía (kcal): 700 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		ZUMO-ECO gr. Prot: 25 Energía (kcal): 652 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 19 Energía (kcal): 623 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 19 Energía (kcal): 623 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 26 Energía (kcal): 666 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	
	RECOMENDACIONES DE CENA: Canelones con queso		RECOMENDACIONES DE CENA: Ternera en salsa con arroz		RECOMENDACIONES DE CENA: Lomo con patatas		RECOMENDACIONES DE CENA: Pastel de pescado		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado rebozado		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado rebozado	
<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 MARISCO-MOLUSCO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 0 LÁCTEO.</b>												
SEMANA 46	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14		
	Crema de zanahorias y patata-ECO Caella al horno la roteña con tomate, pimiento, cebolla y arroz blanco cocido		Potaje de lentejas con zanahoria y pimiento Huevo cocido con JUDIAS VERDES RECETA MEJORADA		Crema de calabacin y puerro-ECO CARNE DE CERDO MECHADA EN SALSAS con ensalada de lechuga y zanahoria-ECO		Pasta macarrón con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria-ECO		Ensalada multicolor de lechuga, tomate zanahoria-ECO ,maiz y col Potaje de garbanzos con choclos			
	Pan integral gr. HC: 104 gr. Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 22 Energía (kcal): 671 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Yogur + ZUMO ECO gr. Prot: 27 Energía (kcal): 617 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 26 Energía (kcal): 625 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		NARANJA-ECO Prot: 19 Energía: 686 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 23 Energía: 639 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	
	RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo en salsa		RECOMENDACIONES DE CENA: Arroz con tomate		RECOMENDACIONES DE CENA: Ensalada y pescado en salsa		RECOMENDACIONES DE CENA: Barquitos de berenjena rellenos		RECOMENDACIONES DE CENA: Pavo con verduras asadas		RECOMENDACIONES DE CENA: Pavo con verduras asadas	
<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 3 VERDURAS COCINADAS, 2 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 CEFALOPODO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.</b>												
SEMANA 47	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21		
	Crema hortelana de calabaza, calabacin y zanahoria-ECO Albóndigas de cerdo en salsa de la abuela (tomate, pimiento, cebolla )		Sopa de verduras (zanahoria, puerro, coliflor) Pasta Espiral con atún blanco a la carbonara (bechamel)		Ensalada de la huerta con lechuga, tomate, brotes de soja, maiz y zanahoria-ECO. Alubias estofadas con chorizo		Arroz a la cubana con sofrito de tomate ABADEJO al horno en salsa verde con guisantes. NUEVO PRODUCTO		Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria-ECO			
	Pan gr. HC: 98 gr. Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Yogur + ZUMO ECO gr. Prot: 25 Energía (kcal): 686 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 18 Energía (kcal): 626 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 23 Energía (kcal): 696 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 19 Energía (kcal): 674 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 19 Energía (kcal): 674 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	
	RECOMENDACIONES DE CENA: Ratoncitos de arroz con salsa de soja		RECOMENDACIONES DE CENA: Jamoncitos de pollo		RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines		RECOMENDACIONES DE CENA: San jacob con ensalada		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado en salsa		RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado en salsa	
<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 PESCADO AZUL, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.</b>												
SEMANA 48	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28		
	Pasta Coditos a la aurora con bechamel Panga al horno en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria-ECO		Potaje de lentejas con zanahoria y pimiento Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria-ECO		Sopa de verduras (zanahoria, puerro, coliflor) Arroz marinero con almejas y gambas-RECETA MEJORADA		Crema de patata y zanahoria Hamburguesa de ternera con salsa de tomate y ensalada de lechuga y zanahoria-ECO		Potaje de alubias con patata, cebolla, pimiento y tomate Huevo cocido con JUDIAS VERDES RECETA MEJORADA			
	Pan integral gr. HC: 95 gr. Lípidos: 24 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 22 Energía (kcal): 682 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 21 Energía (kcal): 662 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 22 Energía: 645 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		NARANJA-ECO gr. Prot: 23 Energía (kcal): 624 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X		Fruta gr. Prot: 24 Energía (kcal): 678 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X	
	RECOMENDACIONES DE CENA: Crujiente de champiñones con queso		RECOMENDACIONES DE CENA: Pan de pita relleno de verduras y pollo		RECOMENDACIONES DE CENA: Jamoncitos de pollo en salsa		RECOMENDACIONES DE CENA: Pasta gratinada		RECOMENDACIONES DE CENA: Pasta gratinada		RECOMENDACIONES DE CENA: Croquetas de bacalao	
<b>TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 MARISCO-MOLUSCO, 1 CARNE Y 1 LÁCTEO.</b>												

**Para más información....**

La MERIENDA junto con la cena complementan la comida servida en el centro. El momento de la merienda puede ser utilizado para incluir alimentos como frutas y/o lácteos, cereales y otros productos.

A continuación enumeramos ejemplos de meriendas saludables: Yogur y pan con aceite de oliva y jamón / Vaso de Leche y sandwich con embutido o fiambre magro / 2 yogures con cereales / Zumo de naranja con galleta y queso / Vaso de leche y pan con 2 onzas de chocolate con leche...(PROGRAMA PERSEO- ESTRATEGIA NAOS)

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 EXCENTO DE GRASA TRANS O HIDROGENADA. PLATOS ELABORADOS SIN ADITIVOS NI CONSERVANTES Y ENVASADO 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 (SEGÚN DIRECTIVA 2007/68/CE)

Menú planificado por Mercedes Gassó del Río, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Especialista en Patologías Alimentarias  
Departamento de Calidad, Sanidad y Dietética de DUJONKA S.L.U.  
Menú sujeto a posibles cambios.

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

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

