

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	SEPTIEMBRE 2018 JUEVES	MENÚ CATERING CÓRDOBA VIERNES
<p>Crema de hortalizas ecológica*</p> <p>(con patata, zanahoria y judía verde)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Hamburguesa de pollo lionesa con guisantes</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p><i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Fideuá de ternera ecológica*</p> <p>(con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><i>Gluten, Soja, Huevo</i></p> <p>Abadejo a la rondeña con ensalada</p> <p>(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y maíz)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Arroz a la cubana ecológico*</p> <p>(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p>(de lechuga y lombarda)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Sopa con estrellitas ecológica*</p> <p>(con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata)</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo</i></p> <p>Guisado de atún con verduras</p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos*</p> <p>(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>
<p>Energía (kJ) 2969,56 Energía (kcal) 709,74 Grasas (g) 32,70 AGS (g) 6,32 HC (g) 71,72 Az. (g) 19,77 Prot. (g) 20,54 Sal (g) 5,78</p> <p>CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2654,36 Energía (kcal) 634,41 Grasas (g) 20,94 AGS (g) 3,03 HC (g) 78,60 Az. (g) 20,23 Prot. (g) 22,43 Sal (g) 5,04</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2920,89 Energía (kcal) 699,17 Grasas (g) 25,24 AGS (g) 3,64 HC (g) 95,11 Az. (g) 17,66 Prot. (g) 12,68 Sal (g) 5,01</p> <p>CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2470,73 Energía (kcal) 590,52 Grasas (g) 19,85 AGS (g) 2,52 HC (g) 68,81 Az. (g) 21,32 Prot. (g) 22,19 Sal (g) 2,80</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2518,31 Energía (kcal) 601,89 Grasas (g) 25,93 AGS (g) 3,57 HC (g) 63,94 Az. (g) 19,75 Prot. (g) 14,98 Sal (g) 2,07</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>Lentejas con hortalizas ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y patata dado</p> <p>(con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><i>Huevo. Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Crema de verduras naturales ecológica*</p> <p>(con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Salchichas de pavo con hortalizas y arroz</p> <p>(al horno con pimiento y maíz)</p> <p><i>Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Ensalada de la Huerta</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Alubias con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Paella mixta ecológica*</p> <p>(con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><i>Yogur</i></p> <p><i>Leche</i></p> <p>Pan integral ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Espirales hortelana ecológicas*</p> <p>(con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p>Merluza en salsa con ensalada</p> <p>(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; y ensalada de lechuga y tomate)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>
<p>Energía (kJ) 2629,49 Energía (kcal) 628,46 Grasas (g) 24,34 AGS (g) 2,36 HC (g) 66,52 Az. (g) 24,52 Prot. (g) 22,10 Sal (g) 5,27</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2471,54 Energía (kcal) 590,71 Grasas (g) 19,96 AGS (g) 2,62 HC (g) 73,43 Az. (g) 17,34 Prot. (g) 17,73 Sal (g) 5,51</p> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2473,88 Energía (kcal) 591,27 Grasas (g) 24,15 AGS (g) 3,69 HC (g) 62,65 Az. (g) 19,85 Prot. (g) 15,41 Sal (g) 2,05</p> <p>CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2931,94 Energía (kcal) 701,08 Grasas (g) 26,13 AGS (g) 6,42 HC (g) 88,92 Az. (g) 12,04 Prot. (g) 21,50 Sal (g) 4,99</p> <p>CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2760,66 Energía (kcal) 659,81 Grasas (g) 22,78 AGS (g) 3,01 HC (g) 83,05 Az. (g) 20,04 Prot. (g) 19,93 Sal (g) 5,00</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>
<p>Crema de patata y puerro ecológica*</p> <p>(con patata, puerro y zanahoria)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Albóndigas de cerdo a la andaluza con ensalada</p> <p>(con cebolla, puerro y pimiento y ensalada de lechuga y lombarda)</p> <p><i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate</p> <p>(salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</p> <p>(de lechuga y maíz)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Ensalada completa con remolacha</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos*</p> <p>(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Puchero andaluz ecológico*</p> <p>(con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p>Fogonero al horno con zanahoria</p> <p>(con cebolla, ajo y perejil)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><i>Yogur</i></p> <p><i>Leche</i></p> <p>Pan integral ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>	<p>Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate</p> <p>(salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p>Tortilla francesa con guisantes</p> <p>(al horno)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p>
<p>Energía (kJ) 2856,91 Energía (kcal) 682,82 Grasas (g) 29,85 AGS (g) 5,62 HC (g) 66,11 Az. (g) 22,33 Prot. (g) 25,18 Sal (g) 5,65</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2899,01 Energía (kcal) 693,86 Grasas (g) 23,92 AGS (g) 3,56 HC (g) 99,36 Az. (g) 18,15 Prot. (g) 13,72 Sal (g) 4,31</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2478,56 Energía (kcal) 592,39 Grasas (g) 23,94 AGS (g) 3,28 HC (g) 65,46 Az. (g) 20,23 Prot. (g) 15,36 Sal (g) 2,12</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco con tomate. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2505,45 Energía (kcal) 598,82 Grasas (g) 16,25 AGS (g) 3,87 HC (g) 71,35 Az. (g) 12,65 Prot. (g) 30,94 Sal (g) 4,28</p> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Energía (kJ) 2640,39 Energía (kcal) 631,07 Grasas (g) 20,12 AGS (g) 3,72 HC (g) 79,57 Az. (g) 17,55 Prot. (g) 23,14 Sal (g) 4,93</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al horno. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, pera y plátano</p>	<p>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de PAN ECOLÓGICO (30g/comensal). Martes y jueves se servirá PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (30g/comensal).</p>	<p>Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas"</p>	<p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. En el caso de los platos 100% ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>	

CONSEJOS SALUDABLES

¿SABÍAS QUÉ... Los antiguos griegos eran grandes deportistas? ¿Y que en Grecia surgieron los Juegos Olímpicos?

Practicar deporte es salud. Ayuda a tu corazón a mantenerse en forma y fortalece los huesos.

¡Además, te sentirás más feliz!



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (re 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.