



MES: FEBRERO 2020 C.P GARGANES

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Ensalada de patata, tomate y huevo duro Ternera estofada con guisantes y zanahoria Pan y fruta de temporada Kc: 686.21 Pr:31.26 Hc: 59.83 Gr:36.01	Ensalada de lechuga, pepino y queso Espaguetis con salsa de verduras Lomo de sajonia horneado Pan y naranja ecológica Kc: 843.03 Pr: 54.87 Hc: 56.30 Gr: 44.12	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Arroz con tomate Abadejo con verduras Pan y fruta de temporada Kc: 778.88 Pr: 246.79 Hc: 81.76 Gr: 29.42	Ensalada de lechuga, maíz y manzana Lentejas eco con verdura Tortilla de queso Pan y yogur Kc: 766.83 Pr:35.77 Hc: 57.54 Gr:43.51	Ensalada de lechuga, piña, maíz y espárragos Sopa de pescado *Croquetas de calabacín Pan integral y fruta de temporada Kc: 718.50 Pr:43.13 Hc: 63.18 Gr:32.58
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
FESTIVO	FESTIVO	Ensalada de lechuga pepino y pimiento Pasta de lentejas con verdura Merluza en salsa verde Pan y fruta de temporada Kc: 748.10 Pr:40.03 Hc: 61.17 Gr:38.08	Ensalada de lechuga ,tomate y aceitunas Sopa de fideos *Hamburguesa de garbanzos y coliflor Pan y yogur Kc: 744.82 Pr: 26.50 Hc: 121.70 Gr: 17.10	Ensalada de lechuga, manzana y remolacha Coliflor salteada con jamón Calamar en salsa de verduras Pan integral y fruta de temporada Kc: 777.65 Pr: 35.60 Hc: 77.26 Gr: 35.64
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Ensalada de lechuga, maíz, aceitunas y espárragos Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Pan y fruta de temporada Kc: 697.36 Pr: 33.18 Hc: 67.05 Gr: 33.40	Ensalada de lechuga, maíz y manzana Crema de zanahoria Hamburguesas de pollo con patatas fritas Pan y naranja ecológica Kc: 738.78 Pr: 30 Hc: 69.12 Gr: 37.62	Ensalada de tomate y queso fresco de la nuez Arroz con nabo y alubias Pan y fruta de temporada Kc: 745.26 Pr: 21.66 Hc: 97.21 Gr: 29.79	Ensalada de lechuga, puerro y maíz Alubias con verdura Boquerones al horno Pan y yogur Kc: 759.83 Pr: 52.84 Hc: 64.56 Gr:42.39	Ensalada de lechuga, tomate y pepino Lentejas con verdura Pisto de verduras con huevo Pan integral y fruta de temporada Kc: 737.58 Pr: 28.14 Hc: 85.64 Gr: 31.15
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Ensalada de lechuga, piña y maíz Arroz a banda *Empanadillas de pisto y bonito Pan y fruta de temporada Kc: 789.73 Pr: 33.31 Hc: 91.28 Gr:32	Ensalada de tomate, aceitunas y pimiento Crema de puerro y pera Fogonero con boniato asado Pan y naranja ecológica Kc: 782.46 Pr: 36.73 Hc: 101.13 Gr:25.71	Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria Albóndigas con salsa de champiñones Tortilla de espárragos Pan y fruta de temporada Kc: 737.72 Pr: 32.70 Hc: 55.01 Gr:42.51	Ensalada murciana (tomate, cebolla, huevo duro, aceitunas y atún Cocido completo Pan y yogur Kc: 761.83 Pr:46.88 Hc: 49.38 Gr:42.04	Ensalada de lechuga, espárragos y pepino Guisantes con jamón Marmitako de atún Pan integral y fruta de temporada Kc: 730.51 Pr: 34.75 Hc: 57.45 Gr: 38.53

*** Platos de elaboración casera sin procesar con materias primas de calidad**

Sabías que... El metilmercurio (CH₃Hg⁺) es el componente orgánico de mercurio más común en la cadena alimentaria y afecta al sistema nervioso central en desarrollo, de ahí que el feto y los niños más pequeños sean los más sensibles a este metal. También se han observado efectos sobre la ganancia de peso corporal, la función locomotora y la función auditiva. Estudios recientes indican que presenta efectos inmunotóxicos en el desarrollo a bajas dosis, pero se necesita más información. Algunos pescados son especialmente ricos en esta forma de mercurio por lo que debemos ingerir una cantidad máxima tolerable para evitar su acumulación y efectos nocivos para el organismo.

Para población en general: Se aconseja el consumo de hasta 3 - 4 raciones de pescado por semana, procurando en todos los casos variar las especies entre pescados blancos y azules.

Para la población vulnerable se precisa de recomendaciones más estrictas específicas para las 4 especies identificadas con un alto contenido en mercurio: Pez espada/ Emperador, Atún rojo (thunnus thynnus), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio.

Mujeres embarazadas, que planean llegar a estarlo o en período de lactancia y niños hasta 10 años, **evitar el consumo de esas cuatro especies.** Niños entre 10 y 14 años **limitar el consumo** de esas cuatro especies a **120 gramos al mes.**