



| S. 1º v23                       | LUNES 2   | MARTES 3  | MIÉRCOLES 4   | JUEVES 5   | VIERNES 6  |                                   |  |                                 |  |
|---------------------------------|---|---|---|--|--|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|
|                                 | <p>Macarrones con salsa de tomate frito y pollo</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maiz y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>     | <p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Salmón al horno en salsa verde (ajo, perejil)</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Integral y Fruta</p> | <p>Lentejas riojanas (patatas, zanahorias)</p> <p>Merluza al horno en aceite de oliva</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>   | <p>Crema de calabaza ECO con picatostes</p> <p>Lomo de cerdo al horno (ajo, oregano)</p> <p>Patatas al orégano cocidas</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>                   | <p>Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maiz y pavo)</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)</p> <p>Pan Blanco y Yogurt Sabores</p> |                                   |  |                                 |  |
| Energía: 612                    | Proteínas: 12,94   Lípidos: 27,76   A.gras.sat: 3,78  | Energía: 593  | Proteínas: 15,94   Lípidos: 30,24   A.gras.sat: 3,06  | Energía: 596   | Proteínas: 14,28   Lípidos: 30,90   A.gras.sat: 2,90   | Energía: 592                      | Proteínas: 12,09   Lípidos: 32,42   A.gras.sat: 3,32 | Energía: 598                    | Proteínas: 12,09   Lípidos: 30,07   A.gras.sat: 3,65 |
| Sal: 2,67                       | Azúcares: 7,60   H.Carbono: 59,29   | Sal: 1,56   | Azúcares: 6,36   H.Carbono: 53,82   | Sal: 1,94  | Azúcares: 7,46   H.Carbono: 54,82  | Sal: 2,55                         | Azúcares: 6,27   H.Carbono: 54,11                    | Sal: 2,07                       | Azúcares: 24,94   H.Carbono: 57,84                   |
| CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA  |   | CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT   |   | CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA  |  | CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT   |  | CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA   |  |
| S. 2º v23                       | LUNES 9   | MARTES 10   | MIÉRCOLES 11  | JUEVES 12  | VIERNES 13   |                                   |  |                                 |  |
|                                 | <p>Cazuela de patatas con ternera</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y quesito en porciones)</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p> | <p>Lentejas estofadas con arroz ECO</p> <p>Tortilla de pavo casera al horno</p> <p>Ensalada de maiz con tomate</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>  | <p>Espaguetis napolitana (salsa de tomate, orégano) ECO</p> <p>Bacalao al horno a las finas hierbas</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>                              | <p>Crema de zanahorias ECO</p> <p>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo)</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Integral y Fruta</p> | <p>Cazuela de fideos con verduras</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Blanco y Yogurt Sabores</p>                                    |                                   |  |                                 |  |
| Energía: 598                    | Proteínas: 13,19   Lípidos: 33,84   A.gras.sat: 8,24  | Energía: 592  | Proteínas: 13,91   Lípidos: 32,13   A.gras.sat: 4,06  | Energía: 609   | Proteínas: 15,93   Lípidos: 27,94   A.gras.sat: 2,62   | Energía: 588                      | Proteínas: 11,26   Lípidos: 27,36   A.gras.sat: 2,20 | Energía: 580                    | Proteínas: 11,20   Lípidos: 34,97   A.gras.sat: 3,27 |
| Sal: 1,59                       | Azúcares: 8,62   H.Carbono: 52,97   | Sal: 1,74   | Azúcares: 8,62   H.Carbono: 53,95   | Sal: 3,90  | Azúcares: 5,04   H.Carbono: 56,13  | Sal: 2,00                         | Azúcares: 11,37   H.Carbono: 61,38                   | Sal: 3,05                       | Azúcares: 24,37   H.Carbono: 53,84                   |
| CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA |   | CENA: PASTA + CARNE + YOGURT  |   | CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA   |  | CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT |  | CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA   |  |
| S. 3º v23                       | LUNES 16  | MARTES 17   | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19  | VIERNES 20   |                                   |  |                                 |  |
|                                 | <p>Macarrones boloñesa (salsa de tomate, ternera)</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maiz y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>   | <p>Potaje de garbanzos y espinacas</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>  | <p>Arroz caldoso (pimiento, judías verdes)</p> <p>Salmón guisado en tomate frito</p> <p>Menestra de verduras salteada (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Salchichas pollo cocidas</p> <p>Patatas a lo pobre</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>  | <p>Alubias estofadas ECO (pimiento, zanahorias)</p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maiz y pollo cocido)</p> <p>Pan Blanco y Yogurt Sabores</p>                              |                                   |  |                                 |  |
| Energía: 591                    | Proteínas: 12,44   Lípidos: 27,00   A.gras.sat: 3,57  | Energía: 593  | Proteínas: 12,26   Lípidos: 34,85   A.gras.sat: 4,19  | Energía: 609   | Proteínas: 14,83   Lípidos: 30,96   A.gras.sat: 3,28   | Energía: 596                      | Proteínas: 15,21   Lípidos: 27,10   A.gras.sat: 2,53 | Energía: 581                    | Proteínas: 12,81   Lípidos: 30,96   A.gras.sat: 2,19 |
| Sal: 2,18                       | Azúcares: 8,14   H.Carbono: 60,56   | Sal: 1,90   | Azúcares: 6,86   H.Carbono: 52,89   | Sal: 2,34  | Azúcares: 10,78   H.Carbono: 54,21   | Sal: 3,16                         | Azúcares: 7,84   H.Carbono: 56,69                    | Sal: 1,68                       | Azúcares: 23,76   H.Carbono: 56,23                   |
| CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA   |   | CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA  |   | CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT   |  | CENA: PATATA + HUEVOS + YOGURT    |  | CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA |  |
| S. 4º v23                       | LUNES 23  | MARTES 24   | MIÉRCOLES 25  | JUEVES 26  | VIERNES 27   |                                   |  |                                 |  |
|                                 | <p>Arroz con salsa de tomate frito</p> <p>Bacalao al horno en salsa verde (ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de maiz con tomate</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p> | <p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Muslito de pollo asado al horno</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>                      | <p>Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín</p> <p>Zanahorias salteadas</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>   | <p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Merluza al horno en aceite de oliva</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>                             | <p>Cazuela de patatas con magro de cerdo</p> <p>Ensalada Mediterránea con huevo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y huevo picado)</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>                          |                                   |  |                                 |  |
| Energía: 599                    | Proteínas: 14,43   Lípidos: 26,93   A.gras.sat: 2,52  | Energía: 611  | Proteínas: 15,29   Lípidos: 33,75   A.gras.sat: 3,89  | Energía: 580   | Proteínas: 11,11   Lípidos: 35,05   A.gras.sat: 3,17   | Energía: 601                      | Proteínas: 11,87   Lípidos: 28,69   A.gras.sat: 2,78 | Energía: 616                    | Proteínas: 14,81   Lípidos: 34,47   A.gras.sat: 4,33 |
| Sal: 2,77                       | Azúcares: 4,70   H.Carbono: 58,64   | Sal: 1,66   | Azúcares: 8,34   H.Carbono: 50,96   | Sal: 2,92  | Azúcares: 7,28   H.Carbono: 53,85  | Sal: 2,10                         | Azúcares: 5,85   H.Carbono: 59,43                    | Sal: 1,87                       | Azúcares: 11,34   H.Carbono: 50,72                   |
| CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA   |   | CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT  |   | CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT  |  | CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA    |  | CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA   |  |
| S. 5º v23                       | LUNES 30  | MARTES 31   |   |  |  |                                   |  |                                 |  |
|                                 | <p>Crema de calabacín</p> <p>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>  | <p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Salmón al horno en salsa verde</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>  |   |  |  |                                   |  |                                 |  |
| Energía: 585                    | Proteínas: 11,81   Lípidos: 30,95   A.gras.sat: 2,19  | Energía: 590  | Proteínas: 15,27   Lípidos: 30,67   A.gras.sat: 3,37  |  |  |                                   |  |                                 |  |
| Sal: 2,28                       | Azúcares: 8,18   H.Carbono: 57,24   | Sal: 2,08   | Azúcares: 5,72   H.Carbono: 54,09   |  |  |                                   |  |                                 |  |
| CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA   |   | CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT  |   |  |  |                                   |  |                                 |  |

## Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres altamente procesados.
- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azúcares.
- La ingesta de lácteos (de dos a tres al día) debe ser en forma de leche o yogur. Mejor evitar lácteos ricos en grasas saturadas y azúcares como los flanes, batidos o natillas.
- Evitar bollería industrial
- ....y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida"
- ....y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes "

1.- Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.  
 2.-Fruta: Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina, Platano, Naranja o Pera.  
 3.- Aliño de ensaladas: Aceite de oliva virgen extra, vinagre (contiene *sulfitas*) y sal yodada. 4.-Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasa trans o hidrogenada, excepto la presente de forma natural en productos de origen animal.5.-El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos. 6.-Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Plan de Evaluación de la oferta alimentaria y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Salud). 7.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: [alergenos@colservicol.com](mailto:alergenos@colservicol.com)