

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.



nuestro menú



COL-SERVICOL
controldecalidad@colservicol.com
Telf. 952 411 480



COCINA ECOLÓGICA
CERTIFICADA



....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 "

MARZO 2018 - BASAL

JUEVES 1

Alubias estofadas
Tortilla de patatas y calabacín horno
Ensalada de brotes de soja y tomate
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
619	11,80	33,00	4,03	2,19	7,64	55,20

CENA: PATATA + CARNE + YOGUR

VIERNES 2

Marmitako de atún
Arroz tres delicias
(guisante, zanahorias, tortilla francesa)
Pan Blanco y Gelatina

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
642	13,58	28,61	2,31	1,61	21,50	57,81

CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA

JUEVES 8

Crema de calabaza
Lomo cerdo horno en salsa piña
Patatas al orégano cocidas
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
616	14,63	34,08	3,57	1,98	8,11	53,26

CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR

VIERNES 9

Arroz a la cubana con tomate frito ECO
Medallón de salmón horno en salsa verde
Menestra de verduras
(zanahorias, judías, guisantes)
Pan Blanco y Yogur sabores

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
672	15,61	32,88	3,44	1,08	21,02	51,51

CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA

LUNES 5

Macarrones con tomate frito ECO y queso rallado
Tortilla francesa horno
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla)
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
628	12,69	31,28	3,06	1,46	8,56	56,02

CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA

MARTES 6

Sopa de puchero con garbanzos y arroz
Empanadilla boloñesa horno
Tomate aliñado ECO
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
623	12,37	29,45	2,69	1,30	9,40	58,18

CENA: VERDURAS + CARNE + YOGUR

MIÉRCOLES 7

Lentejas riojanas con chorizo
Ensalada multicolor con queso fresco
(lechuga, tomate, zanahorias, maíz)
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
646	14,63	33,51	4,44	0,74	9,54	51,87

CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA

JUEVES 14

Crema de zanahorias
Albondigas de pollo en salsa de tomate frito ECO
Arroz salteado al ajillo
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
628	13,34	29,48	3,28	1,96	9,93	57,18

CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR

VIERNES 16

Cazuela de fideos con cazón
Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con queso fresco
Pan Blanco y Yogur sabores

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
627	16,23	30,76	4,22	2,05	22,21	53,01

CENA: PATATA + CARNE + FRUTA

LUNES 12

Cazuela de patatas con ternera
Pisto de verduras (calabacín, berenjenas, pimiento) con huevo
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
629	14,11	30,89	4,13	1,59	7,98	54,99

CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA

MARTES 13

Potaje de judías pintas
Abadejo horno a las finas hierbas
Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz)
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
631	15,10	31,60	3,09	1,74	7,98	53,30

CENA: PASTA + HUEVO + YOGUR

MIÉRCOLES 14

Espaguetis a la napolitana (tomate, orégano, queso)
Tortilla de patatas y calabacín horno
Ensalada de brotes de soja con tomate
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
643	11,45	29,33	3,53	2,65	6,15	59,21

CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR

JUEVES 15

Crema de zanahorias
Albondigas de pollo en salsa de tomate frito ECO
Arroz salteado al ajillo
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
628	13,34	29,48	3,28	1,96	9,93	57,18

CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR

VIERNES 23

Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga, tomate, zanahorias, maíz)
Macarrones boloñesa (tomate frito ECO, ternera)
Pan Blanco y Danonino

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
636	16,73	31,56	5,29	1,17	22,18	51,71

CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA

LUNES 19

Alubias estofadas
Tortilla patatas horno
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla)
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
613	11,19	33,77	3,87	1,99	8,76	55,04

CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA

MARTES 20

Arroz caldoso
Jamoncillo de pollo horno al ajillo
Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
644	15,05	26,89	3,45	1,32	9,29	58,06

CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR

MIÉRCOLES 21

Crema de calabacín
Caella horno en salsa verde
Patatas cocidas
Pan Blanco y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
635	13,70	32,58	3,33	1,76	5,11	53,72

CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA

JUEVES 22

Puchero andaluz con arroz
Figuritas de pescado rebozado horno
Tomate aliñado ECO
Pan Integral y Fruta

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
642	11,94	32,96	2,94	2,03	8,58	55,09

CENA: PATATA + CARNE + YOGUR

VIERNES 23

Ensalada multicolor con huevo duro (lechuga, tomate, zanahorias, maíz)
Macarrones boloñesa (tomate frito ECO, ternera)
Pan Blanco y Danonino

E	P	L	AGS	SAL	AZ	HC
636	16,73	31,56	5,29	1,17	22,18	51,71

CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA



SEMANA SANTA



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 de fruta de temporada y/o fruta ecológica: Manzana, Mandarina, Pera, Ciruela y Naranja.

3.- Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasas trans o hidrogenadas, excepto la presente de origen animal.

4.- 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.

5.- Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Exp.0114/15E/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad).

6.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@colservicol.com

Aliño de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra, Vinagre y Sal Yodada