



info@colservicol.com  
Telf. 952 411 480



## Somos lo que comemos...

<p><b>CARBOHIDRATOS</b> Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.</p>	<p><b>GRASAS</b> Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.</p>
<p><b>FIBRA</b> Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.</p>	<p><b>PROTEÍNAS</b> Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.</p>
<p><b>VITAMINAS</b> Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.</p>	<p><b>MINERALES</b> Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.</p>

### INFORMACIÓN ALÉRGENOS



## DICIEMBRE 2017 BASAL

### VIERNES 1

Crema de calabaza

Merluza horno en salsa limón

Arroz salteado

Pan Blanco y Fruta

E	P	L	HC
637	11,53	30,66	57,82

CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA

Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: [alergenos@colservicol.com](mailto:alergenos@colservicol.com)

LUNES 4					MARTES 5					MIÉRCOLES 6					JUEVES 7 (*)					VIERNES 8				
<p>Macarrones con tomate frito y queso</p> <p>Tortilla patata horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>					<p>Puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Figuritas de pescado rebozado horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Integral y Yogur sabores</p>					<p>Crema de calabacin</p> <p>Albondigas de pollo horno con tomate frito</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>					<p>Lentejas estofadas</p> <p>Caella horno en aceite de oliva</p> <p>Verduras salteadas (zanahorias,judias,guisantes)</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>					<p>Arroz guisado con magro cerdo</p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>				
E	P	L	HC		E	P	L	HC		E	P	L	HC		E	P	L	HC		E	P	L	HC	
678	10,46	28,84	60,70		653	12,32	33,13	54,54		650	14,08	31,15	54,77		635	15,75	31,65	52,60		695	13,44	28,10	58,46	
CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: PASTA + HUEVO+ YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + PESCADO + YOGUR O FRUTA				
LUNES 11					MARTES 12					MIÉRCOLES 13					JUEVES 14					VIERNES 15				
<p>Crema de zanahorias</p> <p>Hamburguesa pollo horno</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>					<p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>					<p>Cazuela de fideos con pollo</p> <p>Abadejo horno en salsa tomate</p> <p>Zanahorias salteadas</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>					<p>Lentejas riojanas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y calabacin horno</p> <p>Ensalada variada (lechuga,tomate,maiz)</p> <p>Pan Integral y Yogur sabores</p>					<p>Arroz guisado con pez espada</p> <p>Ensalada de la Huerta (lechuga, tomate,zanahorias) con queso fresco</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>				
E	P	L	HC		E	P	L	HC		E	P	L	HC		E	P	L	HC		E	P	L	HC	
695	13,04	29,05	57,91		634	14,23	34,38	51,38		697	14,26	29,01	56,72		648	14,45	34,87	50,68		679	14,40	27,16	58,44	
CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA					CENA: PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA				
LUNES 18					MARTES 19					MIÉRCOLES 20					JUEVES 21					VIERNES 22				
<p>Puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Tortilla patata horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga,tomate,cebolla)</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>					<p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo al horno en salsa cebolla</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>					<p>Espaguetis Boloñesa (tomate,ternera)</p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga,tomate,zanahorias,maiz)</p> <p>Pan Blanco y Fruta</p>					<p>Arroz con tomate frito</p> <p>Caella horno en salsa verde</p> <p>Verduras salteadas (zanahorias,judias,guisantes)</p> <p>Pan Integral y Fruta</p>					<p>Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza)</p> <p>Figuritas de pescado rebozado horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco y Postre lacteo</p>				
E	P	L	HC		E	P	L	HC		E	P	L	HC		E	P	L	HC		E	P	L	HC	
687	10,49	32,60	56,90		656	15,28	30,78	53,94		703	14,41	29,43	56,16		646	11,90	27,37	60,73		672	13,81	33,81	52,38	
CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA					CENA: VERDURA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA					CENA: PASTA + HUEVO+ YOGUR O FRUTA				

Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.

FRUTA: Según temporada y proveedores, se suministrará una pieza fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, Mandarina, Pera, Ciruela y Naranja. 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.

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

Menu recomendado para los días 6, 7 y 8 de Diciembre. (\*)Dependiendo de la localidad donde se encuentre ubicado el centro escolar, es

