



S. 1ª V16	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	<p>Macarrones con tomate frito y pollo</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 575 Proteínas: 10,56 Lípidos: 27,00 Á.gras.sat: 3,83 Sal: 1,23 Azúcares: 6,40 H.Carbono: 62,44</p>	<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Merluza al horno en salsa de limón</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 518 Proteínas: 14,51 Lípidos: 32,05 Á.gras.sat: 2,63 Sal: 0,99 Azúcares: 7,10 H.Carbono: 53,44</p>	<p>Lentejas riojanas ECO</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 517 Proteínas: 13,41 Lípidos: 28,87 Á.gras.sat: 3,32 Sal: 1,84 Azúcares: 8,81 H.Carbono: 57,72</p>	<p>Crema de calabaza ECO con picatostes</p> <p>Lomo de cerdo al horno en salsa de piña</p> <p>Patatas al oregano cocidas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 523 Proteínas: 13,41 Lípidos: 29,65 Á.gras.sat: 2,75 Sal: 2,29 Azúcares: 8,43 H.Carbono: 55,88</p>	<p>Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo)</p> <p>Salmón al horno en salsa verde</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p> <p>Energía: 594 Proteínas: 15,95 Lípidos: 29,41 Á.gras.sat: 2,84 Sal: 2,29 Azúcares: 24,58 H.Carbono: 54,64</p>
	CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT	CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA
S. 2ª V16	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	<p>Cazuela de patatas con ternera</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 556 Proteínas: 15,58 Lípidos: 33,54 Á.gras.sat: 3,20 Sal: 1,59 Azúcares: 8,49 H.Carbono: 51,89</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz ECO</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 577 Proteínas: 13,62 Lípidos: 27,64 Á.gras.sat: 3,26 Sal: 1,56 Azúcares: 8,49 H.Carbono: 58,55</p>	<p>Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO</p> <p>Abadejo al horno a las finas hierbas</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 575 Proteínas: 14,18 Lípidos: 26,65 Á.gras.sat: 2,39 Sal: 2,86 Azúcares: 5,12 H.Carbono: 59,17</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 ECO y Fruta</p> <p>Energía: 588 Proteínas: 11,26 Lípidos: 27,36 Á.gras.sat: 2,20 Sal: 2,00 Azúcares: 11,37 H.Carbono: 61,38</p>	<p>Cazuela de fideos</p> <p>Bacalao a la vizcaina (cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p> <p>Energía: 525 Proteínas: 15,21 Lípidos: 30,90 Á.gras.sat: 2,81 Sal: 1,47 Azúcares: 22,89 H.Carbono: 53,90</p>
	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT	CENA: PATATA + CARNE + FRUTA
S. 3ª V16	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	<p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Macarrones boloñesa (tomate, ternera)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 543 Proteínas: 12,93 Lípidos: 32,71 Á.gras.sat: 2,84 Sal: 2,10 Azúcares: 5,15 H.Carbono: 54,36</p>	<p>Arroz caldoso</p> <p>Atun con tomate</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 588 Proteínas: 12,35 Lípidos: 27,54 Á.gras.sat: 3,60 Sal: 2,12 Azúcares: 8,53 H.Carbono: 60,11</p>	<p>Potaje de garbanzos y espinacas ECO</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 567 Proteínas: 11,62 Lípidos: 28,75 Á.gras.sat: 3,84 Sal: 1,54 Azúcares: 6,90 H.Carbono: 59,63</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pinchito de pollo al horno</p> <p>Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 528 Proteínas: 16,8 Lípidos: 32,52 Á.gras.sat: 3,42 Sal: 1,17 Azúcares: 8,47 H.Carbono: 50,69</p>	<p>Alubias estofadas ECO</p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p> <p>Energía: 573 Proteínas: 14,76 Lípidos: 28,17 Á.gras.sat: 2,40 Sal: 1,70 Azúcares: 23,76 H.Carbono: 57,96</p>
	CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CARNE: PATATA + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA
S. 4ª V16	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	<p>Arroz con tomate frito</p> <p>Caella al horno en aceite de oliva</p> <p>Zanahorias salteadas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 578 Proteínas: 14,61 Lípidos: 24,93 Á.gras.sat: 3,19 Sal: 1,95 Azúcares: 5,55 H.Carbono: 60,46</p>	<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Salchichas de pollo-pavo cocidas</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 523 Proteínas: 12,71 Lípidos: 29,88 Á.gras.sat: 3,43 Sal: 1,84 Azúcares: 11,17 H.Carbono: 57,41</p>	<p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Merluza al horno en salsa de limón</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 565 Proteínas: 14,46 Lípidos: 26,40 Á.gras.sat: 2,43 Sal: 2,03 Azúcares: 6,54 H.Carbono: 59,15</p>	<p>Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de maíz y tomate</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 520 Proteínas: 12,70 Lípidos: 33,46 Á.gras.sat: 3,41 Sal: 1,11 Azúcares: 8,62 H.Carbono: 53,84</p>	<p>Cazuela de patatas con magro de cerdo</p> <p>Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 561 Proteínas: 16,45 Lípidos: 33,13 Á.gras.sat: 3,44 Sal: 1,56 Azúcares: 8,34 H.Carbono: 51,42</p>
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA

- 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 sulfitos) 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

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA



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