

- 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, Naranja, Kiwi, Piña y Sandía
- 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 forma natural en productos 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 alergenos.
- 5.- 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).
- 6.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@colservicol.com

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



Col-Servicol S.L.
Comedores Escolares

COL SERVICOL

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA

controldecalidad@colservicol.com

Tel. 952 411 480



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

LUNES 4				MARTES 5				MIÉRCOLES 6				JUEVES 7				VIERNES 8			
<p>Arroz guisado con magro de cerdo </p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor </p> <p> Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p> Lentejas estofadas</p> <p>Caella al horno en aceite de oliva </p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes) </p> <p> Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p> Macarrones a la napolitana (tomate frito ECO, orégano)</p> <p>Tortilla de patatas al horno </p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla) </p> <p> Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz </p> <p>Figuritas de pescado rebocado al horno </p> <p>Ensalada de tomate con aceitunas </p> <p> Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p> Crema de calabacín</p> <p>Jamonicos de pollo al horno </p> <p>Patatas cocidas </p> <p> Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores </p>			
Energía: 690	Proteínas: 13,52	Lípidos: 29,85	A.gras.sat: 4,54	Energía: 620	Proteínas: 15,30	Lípidos: 32,10	A.gras.sat: 3,17	Energía: 646	Proteínas: 9,76	Lípidos: 29,10	A.gras.sat: 3,55	Energía: 669	Proteínas: 10,71	Lípidos: 31,62	A.gras.sat: 3,08	Energía: 650	Proteínas: 16,43	Lípidos: 32,16	A.gras.sat: 3,66
Sal: 1,85	Azúcares: 7,77	H.Carbono: 56,63		Sal: 0,73	Azúcares: 8,38	H.Carbono: 52,61		Sal: 2,30	Azúcares: 7,59	H.Carbono: 61,15		Sal: 1,86	Azúcares: 11,01	H.Carbono: 57,68		Sal: 4,68	Azúcares: 21,82	H.Carbono: 51,40	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA				CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT				CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA			
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
<p>Lentejas riojanas con chorizo </p> <p>Judías verdes con zanahorias y huevo duro </p> <p> Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p> Potaje de garbanzos y espinacas</p> <p>Tortilla francesa al horno </p> <p>Ensalada de tomate con maíz </p> <p> Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Cazuela de fideos con pollo </p> <p>Abadejo al horno en salsa de tomate ECO </p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha </p> <p> Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p> Crema de calabaza</p> <p>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa de tomate ECO </p> <p>Arroz saiteado </p> <p> Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p> Arroz caldoso</p> <p>Salmón al horno en salsa verde </p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate y zanahorias) </p> <p> Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores </p>			
Energía: 617	Proteínas: 14,55	Lípidos: 32,85	A.gras.sat: 4,24	Energía: 647	Proteínas: 12,83	Lípidos: 36,40	A.gras.sat: 3,69	Energía: 655	Proteínas: 15,00	Lípidos: 29,43	A.gras.sat: 3,17	Energía: 650	Proteínas: 10,27	Lípidos: 30,42	A.gras.sat: 2,76	Energía: 659	Proteínas: 15,37	Lípidos: 32,69	A.gras.sat: 3,37
Sal: 1,23	Azúcares: 8,13	H.Carbono: 52,60		Sal: 1,23	Azúcares: 7,17	H.Carbono: 50,78		Sal: 1,96	Azúcares: 7,53	H.Carbono: 56,57		Sal: 2,38	Azúcares: 8,25	H.Carbono: 59,31		Sal: 2,38	Azúcares: 23,44	H.Carbono: 51,95	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA				CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz </p> <p>Tortilla de patatas al horno </p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla) </p> <p> Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p> Crema de zanahorias</p> <p>Pollo al horno en salsa de cebolla </p> <p>Patatas cocidas </p> <p> Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>Espaguetis boloñesa (tomate frito ECO, ternera)</p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahorias y maíz) </p> <p> Pan Blanco ECO y Fruta</p>				<p>Arroz a la cubana (tomate frito ECO) </p> <p>Caella al horno en salsa verde </p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes) </p> <p> Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p> Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Pizza jamón y queso </p> <p>Tomate aliñado </p> <p> Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores </p>			
Energía: 662	Proteínas: 10,36	Lípidos: 33,64	A.gras.sat: 3,95	Energía: 624	Proteínas: 14,72	Lípidos: 31,94	A.gras.sat: 3,79	Energía: 669	Proteínas: 13,87	Lípidos: 29,60	A.gras.sat: 4,06	Energía: 626	Proteínas: 11,81	Lípidos: 28,09	A.gras.sat: 2,85	Energía: 639	Proteínas: 16,74	Lípidos: 31,29	A.gras.sat: 6,77
Sal: 1,44	Azúcares: 7,98	H.Carbono: 56,00		Sal: 1,79	Azúcares: 8,17	H.Carbono: 53,34		Sal: 0,66	Azúcares: 8,88	H.Carbono: 59,53		Sal: 1,02	Azúcares: 6,40	H.Carbono: 60,09		Sal: 3,04	Azúcares: 29,40	H.Carbono: 51,96	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA				CENA: PATATA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA			
LUNES 25				<p>¡FELICES VACACIONES!</p>				<p>Coditos a la napolitana (tomate frito ECO, orégano)</p> <p>Tortilla francesa al horno </p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz) </p> <p> Pan Blanco ECO y Fruta</p>											
Energía: 646	Proteínas: 9,76	Lípidos: 29,10	A.gras.sat: 3,55																
Sal: 2,30	Azúcares: 7,59	H.Carbono: 61,15																	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA																			