



S. 5ª V19 LUNES 3		MARTES 4		MIÉRCOLES 5		JUEVES 6		VIERNES 7											
<p> Crema de calabacín    Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo)    Patatas cocidas    Pan Blanco y Fruta </p>		<p> Sopa de puchero con garbanzos y arroz    Salmón al horno en salsa verde    Tomate aliñado    Pan Integral y Fruta </p>		<p> Macarrones a la napolitana    Pastel a la jardinera (huevo, guisantes, zanahorias)    Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda)    Pan Blanco y Fruta </p>		<p> Arroz guisado con magro de cerdo    Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)    Pan Integral y Fruta </p>		<p> Lentejas estofadas con arroz    Tortilla francesa al horno    Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)    Pan Blanco y Fruta </p>											
Energía: 585 Sal: 2,28	Proteínas: 11,81 Azúcares: 8,18	Lípidos: 30,95 H.Carbono: 57,24	Á.gras.sat: 2,19	Energía: 605 Sal: 2,08	Proteínas: 14,80 Azúcares: 5,72	Lípidos: 33,26 H.Carbono: 51,95	Á.gras.sat: 3,37	Energía: 619 Sal: 2,88	Proteínas: 11,59 Azúcares: 9,80	Lípidos: 33,80 H.Carbono: 54,51	Á.gras.sat: 4,32	Energía: 605 Sal: 2,31	Proteínas: 12,61 Azúcares: 7,58	Lípidos: 26,41 H.Carbono: 60,98	Á.gras.sat: 3,97	Energía: 577 Sal: 1,64	Proteínas: 13,90 Azúcares: 8,41	Lípidos: 32,36 H.Carbono: 53,74	Á.gras.sat: 3,91
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA											
S. 6ª V19 LUNES 10		MARTES 11		MIÉRCOLES 12		JUEVES 13		VIERNES 14											
<p> Arroz caldoso    Merluza al horno en salsa de tomate    Judías verdes salteadas    Pan Blanco y Fruta </p>		<p> Potaje de garbanzos y espinacas    Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y pollo cocido)    Pan Integral y Fruta </p>		<p> Cazuela de fideus con pollo    Huevos con champiñones al horno    Ensalada de maíz con tomate    Pan Blanco y Fruta </p>		<p> Crema de zanahorias    Salchichas pollo-pavo cocidas    Arroz saltado al ajillo    Pan Integral y Fruta </p>		<p> Alubias estofadas (pimiento, zanahorias)    Tortilla de pavo al horno    Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas    Pan Blanco y Yogurt </p>											
Energía: 575 Sal: 2,30	Proteínas: 15,21 Azúcares: 8,64	Lípidos: 28,35 H.Carbono: 56,44	Á.gras.sat: 2,64	Energía: 581 Sal: 0,47	Proteínas: 11,35 Azúcares: 5,27	Lípidos: 32,11 H.Carbono: 56,54	Á.gras.sat: 2,15	Energía: 589 Sal: 2,11	Proteínas: 14,43 Azúcares: 9,68	Lípidos: 31,30 H.Carbono: 52,01	Á.gras.sat: 4,02	Energía: 595 Sal: 2,46	Proteínas: 14,72 Azúcares: 23,32	Lípidos: 33,58 H.Carbono: 51,70	Á.gras.sat: 4,16	Energía: 595 Sal: 2,46	Proteínas: 14,42 Azúcares: 19,27	Lípidos: 28,96 H.Carbono: 56,61	Á.gras.sat: 2,93
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + CARNE + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA											
S. 7ª V19 LUNES 17		MARTES 18		MIÉRCOLES 19		JUEVES 20		VIERNES 21											
<p> Espaguetis boloñesa (tomate, ternera)    Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo)    Pan Blanco y Fruta </p>		<p> Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)    Bacalao al horno a la vizcaina    Tomate aliñado    Pan Integral y Fruta </p>		<p> Sopa de puchero con garbanzos y arroz    Tortilla francesa al horno    Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda)    Pan Blanco y Fruta </p>		<p> Crema de calabaza con picatostes    Atún guisado en salsa de tomate    Patatas cocidas    Pan Integral y Fruta </p>		<p> Arroz con tomate frito    Hamburguesa de pollo-ternera al horno    Zanahorias salteadas    Pan Blanco y Yogurt </p>											
Energía: 615 Sal: 1,38	Proteínas: 13,67 Azúcares: 8,40	Lípidos: 28,42 H.Carbono: 57,72	Á.gras.sat: 3,26	Energía: 599 Sal: 3,09	Proteínas: 16,63 Azúcares: 8,78	Lípidos: 28,82 H.Carbono: 54,55	Á.gras.sat: 2,67	Energía: 604 Sal: 1,65	Proteínas: 15,75 Azúcares: 8,94	Lípidos: 33,07 H.Carbono: 51,18	Á.gras.sat: 4,29	Energía: 603 Sal: 2,24	Proteínas: 15,35 Azúcares: 8,58	Lípidos: 30,84 H.Carbono: 53,81	Á.gras.sat: 3,09	Energía: 518 Sal: 1,85	Proteínas: 14,42 Azúcares: 19,27	Lípidos: 28,96 H.Carbono: 56,61	Á.gras.sat: 2,93
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA											
S. 8ª V19 LUNES 24		MARTES 25																	
<p> Crema de calabacín    Magro de cerdo guisado con tomate    Arroz saltado al ajillo    Pan Blanco ECO y Fruta </p>		<p> Cazuela de patatas    Huevo con champiñones al horno    Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas    Pan Integral ECO y Fruta </p>																	
Energía: 606 Sal: 2,59	Proteínas: 13,30 Azúcares: 6,84	Lípidos: 32,6 H.Carbono: 54,05	Á.gras.sat: 3,98							Energía: 585 Sal: 1,74	Proteínas: 11,26 Azúcares: 8,28	Lípidos: 34,56 H.Carbono: 54,18	Á.gras.sat: 4,85						
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT																	

- 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, Platano, Naranja o Pera.
- Aliño de ensaladas: Aceite de oliva virgen extra, vinagre (contiene sulfitos) y sal yodada.
- 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 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).
- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: [alergenos@colservicol.com](mailto: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 juegos o deportes"