

S. 1ª V15	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14														
	<p>Ensalada de pasta (maíz, zanahoria, aceitunas)</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p><b>Pan Blanco ECO y Fruta</b></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><b>Pan Integral ECO y Fruta</b></p>	<p>Lentejas riojanas ECO</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p><b>Pan Blanco ECO y Fruta</b></p>	<p>Crema de calabaza ECO</p> <p>Lomo de cerdo al horno en salsa de piña</p> <p>Patatas al oregano cocidas</p> <p><b>Pan Integral ECO y Fruta</b></p>	<p>Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz)</p> <p>Salmón al horno en salsa verde</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)</p> <p><b>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</b></p>														
Energía: 562 Sal: 0,84	Proteínas: 10,38 Azúcares: 6,40	Lípidos: 26,59 H.Carbono: 63,03	Á.gras.sat: 3,53	Energía: 528 Sal: 0,67	Proteínas: 16,83 Azúcares: 7,52	Lípidos: 32,42 H.Carbono: 50,75	Á.gras.sat: 2,66	Energía: 511 Sal: 1,45	Proteínas: 13,41 Azúcares: 8,81	Lípidos: 29,24 H.Carbono: 57,35	Á.gras.sat: 3,32	Energía: 524 Sal: 1,95	Proteínas: 13,41 Azúcares: 8,11	Lípidos: 34,60 H.Carbono: 51,74	Á.gras.sat: 3,14	Energía: 596 Sal: 1,91	Proteínas: 15,95 Azúcares: 24,58	Lípidos: 29,34 H.Carbono: 54,71	Á.gras.sat: 2,84
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA									
S. 2ª V15	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21														
	<p>Cazuela de patatas con ternera</p> <p>Ensalada multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y atún)</p> <p><b>Pan Blanco ECO y Fruta</b></p>	<p>Lentejas estofadas con arroz ECO</p> <p>Revuelto de huevo, calabacín y patatas</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p><b>Pan Integral ECO y Fruta</b></p>	<p>Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO</p> <p>Abadejo al horno a las finas hierbas</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p><b>Pan Blanco ECO y Fruta</b></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><b>Pan Integral ECO y Fruta</b></p>	<p>Cazuela de fideos con cazón</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo)</p> <p><b>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</b></p>														
Energía: 570 Sal: 1,59	Proteínas: 15,40 Azúcares: 8,49	Lípidos: 31,75 H.Carbono: 52,85	Á.gras.sat: 3,20	Energía: 592 Sal: 1,22	Proteínas: 12,97 Azúcares: 8,49	Lípidos: 29,93 H.Carbono: 57,11	Á.gras.sat: 3,52	Energía: 581 Sal: 2,05	Proteínas: 13,70 Azúcares: 5,12	Lípidos: 30,27 H.Carbono: 56,03	Á.gras.sat: 2,73	Energía: 593 Sal: 2,44	Proteínas: 10,51 Azúcares: 10,69	Lípidos: 33,03 H.Carbono: 56,46	Á.gras.sat: 2,72	Energía: 516 Sal: 0,89	Proteínas: 16,33 Azúcares: 22,89	Lípidos: 31,69 H.Carbono: 51,98	Á.gras.sat: 2,79
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT		CENA: PATATA + CARNE + FRUTA									
S. 3ª V15	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28														
	<p>Crema de calabacín ECO</p> <p>Caella al horno en salsa verde</p> <p>Patatas cocidas</p> <p><b>Pan Blanco ECO y Fruta</b></p>	<p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Macarrones boloñesa (tomate, ternera)</p> <p><b>Pan Integral ECO y Fruta</b></p>	<p>Potaje de garbanzos y espinacas ECO</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p><b>Pan Blanco ECO y Fruta</b></p>	<p>Arroz caldoso ECO</p> <p>Jamoncito de pollo al horno al ajillo</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p><b>Pan Integral ECO y Fruta</b></p>	<p>Alubias estofadas ECO</p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)</p> <p><b>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</b></p>														
Energía: 515 Sal: 1,67	Proteínas: 13,14 Azúcares: 5,80	Lípidos: 34,85 H.Carbono: 52,02	Á.gras.sat: 2,88	Energía: 577 Sal: 1,38	Proteínas: 13,53 Azúcares: 8,53	Lípidos: 25,04 H.Carbono: 61,42	Á.gras.sat: 3,47	Energía: 534 Sal: 1,19	Proteínas: 11,76 Azúcares: 7,37	Lípidos: 28,14 H.Carbono: 60,10	Á.gras.sat: 3,44	Energía: 619 Sal: 1,32	Proteínas: 15,43 Azúcares: 9,29	Lípidos: 27,93 H.Carbono: 56,64	Á.gras.sat: 3,45	Energía: 564 Sal: 0,65	Proteínas: 13,71 Azúcares: 23,76	Lípidos: 28,33 H.Carbono: 57,96	Á.gras.sat: 2,33
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + HUEVO + YOGURT		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA									

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA

INFORMACIÓN ALÉRGICOS



- 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 ó fruta ecológica: Manzana, Pera, Melocoton, Ciruela y/o Nectarinas.
- 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 R.D. 1169/2011, 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](mailto: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 en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes"

**INFORMACION IMPORTANTE:** Con el objeto de mejorar nuestro servicio, se ha desarrollado un sistema totalmente automatizado, para la comunicación entre usuarios y empresa.

Puede acceder, a nuestra pagina web [www.colservicol.com](http://www.colservicol.com), y dicho sistema le permitirá realizar notificaciones, de manera muy facil y comoda.

Podrá comunicar faltas, asistencias, alergias/intolerancias, cambios de domiciliación bancaria...

