



VIERNES 1			
Cazuela de patatas con magro de cerdo			
Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco)			
Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía: 561	Proteínas: 16,45	Lípidos: 33,13	Á.gras.sat: 3,44
Sal: 1,56	Azúcares: 8,34	H.Carbono: 51,42	
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA			

S. 5ª V16	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	<p>Crema de calabacín </p> <p>Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) </p> <p>Patatas cocidas </p> <p>Pan Blanco y Fruta </p>	<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz </p> <p>Abadejo al horno en salsa verde </p> <p>Tomate aliñado </p> <p>Pan Integral y Fruta </p>	<p>Macarrones a la napolitana </p> <p>Tortilla francesa </p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda)</p> <p>Pan Blanco y Fruta </p>	<p>Arroz guisado con magro de cerdo</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) </p> <p>Pan Integral y Fruta </p>	<p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Salmón al horno en salsa verde </p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) </p> <p>Pan Blanco y Fruta </p>
	<p>Energía: 563 Proteínas: 12,26 Lípidos: 28,33 Á.gras.sat: 2,19</p> <p>Sal: 2,28 Azúcares: 8,18 H.Carbono: 69,41</p>	<p>Energía: 514 Proteínas: 13,89 Lípidos: 33,69 Á.gras.sat: 2,65</p> <p>Sal: 1,58 Azúcares: 5,80 H.Carbono: 52,42</p>	<p>Energía: 591 Proteínas: 10,76 Lípidos: 26,47 Á.gras.sat: 3,83</p> <p>Sal: 2,80 Azúcares: 9,83 H.Carbono: 62,77</p>	<p>Energía: 603 Proteínas: 12,58 Lípidos: 26,48 Á.gras.sat: 3,97</p> <p>Sal: 2,31 Azúcares: 7,58 H.Carbono: 60,94</p>	<p>Energía: 588 Proteínas: 16,98 Lípidos: 30,12 Á.gras.sat: 3,11</p> <p>Sal: 2,14 Azúcares: 8,04 H.Carbono: 52,90</p>
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT	CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA
S. 6ª V16	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
	<p>Arroz caldoso</p> <p>Merluza al horno en salsa de tomate </p> <p>Judías verdes salteadas </p> <p>Pan Blanco y Fruta </p>	<p>Potaje de garbanzos y espinacas </p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y pollo cocido)</p> <p>Pan Integral y Fruta </p>	<p>Cazuela de fideos con pollo </p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno </p> <p>Ensalada de maíz con tomate </p> <p>Pan Blanco y Fruta </p>	<p>Alubias estofadas </p> <p>Caella al horno en aceite de oliva </p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas </p> <p>Pan Integral y Fruta </p>	<p>Crema de zanahorias </p> <p>Salchichas pollo-pavo cocidas </p> <p>Arroz salteado al ajillo </p> <p>Pan Blanco y Yogurt </p>
	<p>Energía: 586 Proteínas: 14,10 Lípidos: 28,56 Á.gras.sat: 2,60</p> <p>Sal: 2,29 Azúcares: 8,64 H.Carbono: 57,33</p>	<p>Energía: 542 Proteínas: 11,72 Lípidos: 27,73 Á.gras.sat: 3,24</p> <p>Sal: 1,32 Azúcares: 10,28 H.Carbono: 60,56</p>	<p>Energía: 597 Proteínas: 11,41 Lípidos: 30,64 Á.gras.sat: 3,48</p> <p>Sal: 1,86 Azúcares: 7,21 H.Carbono: 57,95</p>	<p>Energía: 641 Proteínas: 15,54 Lípidos: 28,90 Á.gras.sat: 2,49</p> <p>Sal: 1,95 Azúcares: 9,14 H.Carbono: 55,56</p>	<p>Energía: 576 Proteínas: 15,79 Lípidos: 30,06 Á.gras.sat: 3,33</p> <p>Sal: 2,35 Azúcares: 24,30 H.Carbono: 54,15</p>
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: PATATA + CARNE + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
S. 7ª V16	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
	<p>Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) </p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) </p> <p>Pan Blanco y Fruta </p>	<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) </p> <p>Bacalao al horno a la vizcaina </p> <p>Tomate aliñado </p> <p>Pan Integral y Fruta </p>	<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz </p> <p>Tortilla francesa </p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla y col lombarda)</p> <p>Pan Blanco y Fruta </p>	<p>Crema de calabaza con picatostes </p> <p>Atún guisado en salsa de tomate </p> <p>Patatas cocidas </p> <p>Pan Integral y Fruta </p>	<p>Arroz con tomate frito </p> <p>Lomo de cerdo al horno </p> <p>Menestra de verduras salteadas (zanahorias, judías, guisantes y coliflor)</p> <p>Pan Blanco y Yogurt </p>
	<p>Energía: 590 Proteínas: 12,42 Lípidos: 27,04 Á.gras.sat: 3,57</p> <p>Sal: 2,18 Azúcares: 8,14 H.Carbono: 60,54</p>	<p>Energía: 541 Proteínas: 15,69 Lípidos: 31,39 Á.gras.sat: 2,69</p> <p>Sal: 1,95 Azúcares: 7,75 H.Carbono: 52,91</p>	<p>Energía: 513 Proteínas: 10,80 Lípidos: 32,24 Á.gras.sat: 3,94</p> <p>Sal: 1,68 Azúcares: 8,97 H.Carbono: 56,96</p>	<p>Energía: 542 Proteínas: 13,27 Lípidos: 32,87 Á.gras.sat: 2,80</p> <p>Sal: 2,09 Azúcares: 7,03 H.Carbono: 53,86</p>	<p>Energía: 587 Proteínas: 15,04 Lípidos: 28,59 Á.gras.sat: 2,74</p> <p>Sal: 1,85 Azúcares: 20,70 H.Carbono: 56,37</p>
	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA
S. 8ª V16	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
	<p>Crema de calabacín </p> <p>Pinchito de pollo al horno </p> <p>Arroz salteado al ajillo </p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta </p>	<p>Cazuela de patatas </p> <p>Abadejo al horno en salsa de limón </p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas </p> <p>Pan Integral ECO y Fruta </p>	<p>Arroz guisado con pollo </p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo cocido) </p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta </p>	<p>Coditos a la napolitana (tomate, orégano) </p> <p>Merluza al horno en salsa verde </p> <p>Champiñones salteados </p> <p>Pan Integral ECO y Fruta </p>	<p>Alubias estofadas </p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno </p> <p>Ensalada de maíz con tomate </p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores </p>
	<p>Energía: 554 Proteínas: 12,55 Lípidos: 30,81 Á.gras.sat: 3,10</p> <p>Sal: 1,54 Azúcares: 4,33 H.Carbono: 56,64</p>	<p>Energía: 571 Proteínas: 12,36 Lípidos: 35,46 Á.gras.sat: 3,18</p> <p>Sal: 2,06 Azúcares: 8,67 H.Carbono: 52,18</p>	<p>Energía: 605 Proteínas: 12,72 Lípidos: 30,60 Á.gras.sat: 3,53</p> <p>Sal: 1,64 Azúcares: 7,59 H.Carbono: 56,68</p>	<p>Energía: 577 Proteínas: 14,02 Lípidos: 28,72 Á.gras.sat: 2,63</p> <p>Sal: 2,69 Azúcares: 5,00 H.Carbono: 57,26</p>	<p>Energía: 579 Proteínas: 15,45 Lípidos: 32,41 Á.gras.sat: 3,38</p> <p>Sal: 1,90 Azúcares: 23,20 H.Carbono: 52,13</p>
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CARNE: ENSALADA + CARNE + YOGURT	CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT

- 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 ecológica : Manzana, Mandarina, 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](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 recuedra 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 "

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA