



S. 1ª V19	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13														
	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Salmón al horno en salsa verde Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) Pan Blanco ECO y Fruta	Macarrones con tomate frito y pollo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	Lentejas riojanas ECO (patatas, zanahorias) Huevo con setas al horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabaza ECO con picatostes Lomo de cerdo al horno en salsa de piña Patatas al oregano cocidas Pan Integral ECO y Fruta	Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo) Tortilla francesa casera al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores														
Energía: 581	Proteínas: 13,63	Lípidos: 21,49	Á.gras.sat: 3,11	Energía: 604	Proteínas: 15,38	Lípidos: 33,50	Á.gras.sat: 3,43	Energía: 590	Proteínas: 12,75	Lípidos: 34,92	Á.gras.sat: 4,39	Energía: 558	Proteínas: 12,75	Lípidos: 28,00	Á.gras.sat: 2,78	Energía: 594	Proteínas: 15,95	Lípidos: 29,41	Á.gras.sat: 2,84
Sal: 2,67	Azúcares: 7,60	H.Carbono: 64,89		Sal: 1,61	Azúcares: 6,36	H.Carbono: 51,12		Sal: 1,28	Azúcares: 7,41	H.Carbono: 53,32		Sal: 2,36	Azúcares: 8,43	H.Carbono: 57,69		Sal: 2,29	Azúcares: 24,58	H.Carbono: 54,64	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA				CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT				CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA				CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA			
S. 2ª V19	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20														
	Cazuela de patatas con ternera Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones) Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas estofadas con arroz ECO Tortilla de pavo casera al horno Ensalada de maíz con tomate Pan Integral ECO y Fruta	Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO Bacalao al horno a las finas hierbas Judías verdes salteadas Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de zanahorias ECO Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Arroz salteado al ajillo Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de fideos con cazón Pastel a la jardinera casero (huevo, guisantes, zanahorias) Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores														
Energía: 556	Proteínas: 15,58	Lípidos: 33,54	Á.gras.sat: 3,20	Energía: 586	Proteínas: 14,01	Lípidos: 32,44	Á.gras.sat: 4,06	Energía: 586	Proteínas: 16,55	Lípidos: 25,17	Á.gras.sat: 2,28	Energía: 611	Proteínas: 11,33	Lípidos: 26,41	Á.gras.sat: 2,21	Energía: 583	Proteínas: 11,58	Lípidos: 34,82	Á.gras.sat: 4,13
Sal: 1,59	Azúcares: 8,49	H.Carbono: 51,89		Sal: 1,74	Azúcares: 8,62	H.Carbono: 53,54		Sal: 3,90	Azúcares: 5,04	H.Carbono: 58,28		Sal: 2,01	Azúcares: 11,37	H.Carbono: 62,26		Sal: 1,99	Azúcares: 22,06	H.Carbono: 53,61	
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA				CENA: PASTA + CARNE + YOGURT				CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA				CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT				CENA: PATATA + CARNE + FRUTA			
S. 3ª V19	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27														
	Macarrones boloñesa (tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y huevo) Pan Blanco ECO y Fruta	Arroz caldoso ECO Atún guisado en salsa de tomate Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) Pan Integral ECO y Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas ECO Tortilla francesa al horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabacín Magro de cerdo guisado con tomate frito Patatas a lo pobre Pan Integral ECO y Fruta	Alubias estofadas ECO Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores														
Energía: 615	Proteínas: 13,86	Lípidos: 28,44	Á.gras.sat: 3,26	Energía: 598	Proteínas: 15,69	Lípidos: 30,98	Á.gras.sat: 3,11	Energía: 593	Proteínas: 12,26	Lípidos: 34,85	Á.gras.sat: 4,19	Energía: 609	Proteínas: 13,96	Lípidos: 32,97	Á.gras.sat: 4,01	Energía: 581	Proteínas: 12,81	Lípidos: 30,96	Á.gras.sat: 2,19
Sal: 1,38	Azúcares: 8,40	H.Carbono: 57,70		Sal: 1,80	Azúcares: 10,78	H.Carbono: 53,34		Sal: 1,61	Azúcares: 6,86	H.Carbono: 52,89		Sal: 2,55	Azúcares: 8,28	H.Carbono: 53,13		Sal: 1,68	Azúcares: 23,76	H.Carbono: 56,23	
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA				CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: PATATA + HUEVOS + YOGURT				CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA			
S. 4ª V19	LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4														
	Arroz con tomate frito Huevo con setas al horno Patatas cocidas Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) Salchichas pollo-pavo cocidas Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral ECO y Fruta	Crema de calabaza con picatostes Caella al horno en aceite de oliva Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) Tortilla de pavo casera al horno Zanahorias salteadas Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de patatas con magro de cerdo Ensalada Mediterránea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta														
Energía: 589	Proteínas: 10,56	Lípidos: 30,22	Á.gras.sat: 3,89	Energía: 586	Proteínas: 16,38	Lípidos: 32,08	Á.gras.sat: 3,36	Energía: 560	Proteínas: 12,26	Lípidos: 27,16	Á.gras.sat: 2,60	Energía: 582	Proteínas: 11,37	Lípidos: 34,95	Á.gras.sat: 4,21	Energía: 583	Proteínas: 13,55	Lípidos: 32,84	Á.gras.sat: 4,54
Sal: 1,24	Azúcares: 5,09	H.Carbono: 59,22		Sal: 2,16	Azúcares: 9,82	H.Carbono: 51,54		Sal: 2,16	Azúcares: 5,78	H.Carbono: 60,57		Sal: 1,36	Azúcares: 7,18	H.Carbono: 53,69		Sal: 2,40	Azúcares: 10,34	H.Carbono: 53,61	
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 ó fruta ecológica: sandía, melón, ciruela, pera o manzana.
- 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

