

nuestro menú

- 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 de fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV (Guayaba, Mandarina, Platano, Naranja o Pera).
- 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 presencia de formas naturales en productos de origen animal.
- 4.- El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1149/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos.
- 5.- Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col. AND-142/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:

Recomendaciones Meriendas

Se recomienda consumir meriendas saludables y equilibradas, como: pan integral, fruta fresca, yogur natural, leche desnatada, frutos secos, etc.

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

--	--	--	--	--	--	--	--

MAYO 2018 - BASAL

Año de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra, Vinagre

MIRCOLES 2		MIRCOLES 3		VIERNES 4					
Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con queso fresco Arroz guisado con pollo Pan Blanco ECO y Fruta		Coditos a la napolitana (tomate ECO, orégano, queso rallado) Tortilla francesa al horno Ensalada variada (lechuga, tomate y maíz) Pan Integral ECO y Fruta		Crema de calabacín ECOLÓGICA Lomo de cerdo al horno Arroz salteado Pan Blanco ECO y Puré de fruta					
Energía: 613 Proteínas: 12,03 Lípidos: 52,73 Azúcares: 3,04 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 667 Proteínas: 12,91 Lípidos: 53,60 Azúcares: 3,16 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 617 Proteínas: 11,54 Lípidos: 50,11 Azúcares: 3,28 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57					
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PATATA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA					
LUNES 7		MARTES 8		MIRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11	
Macarrones con tomate frito ECO Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla) Pan Blanco ECO y Fruta		Sopa de puchero con garbanzos y arroz Figuritas de pescado rebozado al horno Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta		Lentejas riojanas con chorizo Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahorias, maíz) con huevo duro Pan Blanco ECO y Fruta		Crema de calabaza ECOLÓGICA Lomo de cerdo al horno en salsa de piña Patatas al oregano cocidas ECOLÓGICAS Pan Integral ECO y Fruta		Arroz a la cubana (tomate frito ECO) Salmón al horno en salsa verde Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores	
Energía: 613 Proteínas: 12,03 Lípidos: 52,73 Azúcares: 3,04 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 640 Proteínas: 12,11 Lípidos: 54,17 Azúcares: 3,08 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 621 Proteínas: 14,84 Lípidos: 54,37 Azúcares: 3,12 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 618 Proteínas: 14,04 Lípidos: 54,02 Azúcares: 3,17 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 606 Proteínas: 15,07 Lípidos: 52,97 Azúcares: 3,48 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57	
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	
LUNES 14		MARTES 15		MIRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18	
Cazuela de patatas con ternera Judías verdes salteadas con zanahorias y huevo duro Pan Blanco ECO y Fruta		Lentejas estofadas Tortilla de patatas y calabacín al horno Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz) Pan Integral ECO y Fruta		Espaguetis a la napolitana (tomate ECO, orégano) Abadejo al horno a las finas hierbas Ensalada de maíz con tomate Pan Blanco ECO y Fruta		Crema de zanahorias ECOLÓGICA Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa de tomate ECO Arroz salteado al ajillo Pan Integral ECO y Fruta		Cazuela de fideos con cazón Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con queso fresco Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores	
Energía: 638 Proteínas: 12,48 Lípidos: 54,76 Azúcares: 3,17 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 634 Proteínas: 12,11 Lípidos: 50,71 Azúcares: 3,19 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 621 Proteínas: 12,28 Lípidos: 54,37 Azúcares: 3,12 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 637 Proteínas: 10,36 Lípidos: 50,90 Azúcares: 3,17 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 613 Proteínas: 14,78 Lípidos: 51,33 Azúcares: 3,17 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: PATATA + CARNE + FRUTA	
LUNES 21		MARTES 22		MIRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25	
Potaje de garbanzos con espinacas Empanadilla de atún y tomate al horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta		Arroz caldoso Jamoncito de pollo homeado al ajillo Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes) Pan Integral ECO y Fruta		Crema de calabacín ECOLÓGICA Caella al horno en salsa verde Patatas ECOLÓGICAS cocidas Pan Blanco ECO y Fruta		Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria, maíz) con huevo Macarrones boloñesa (tomate frito ECO, ternera) Pan Integral ECO y Fruta		Alubias estofadas ECOLÓGICAS Tortilla de patatas al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla) Pan Blanco ECO y Danonino	
Energía: 621 Proteínas: 12,46 Lípidos: 55,16 Azúcares: 3,16 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 634 Proteínas: 16,29 Lípidos: 51,88 Azúcares: 3,14 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 619 Proteínas: 11,24 Lípidos: 55,11 Azúcares: 3,26 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 649 Proteínas: 11,72 Lípidos: 51,19 Azúcares: 3,24 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 633 Proteínas: 13,82 Lípidos: 55,35 Azúcares: 3,17 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT		CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA		CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	
LUNES 28		MARTES 29		MIRCOLES 30		JUEVES 31		<p>COL SERVICOL controlcalidad@colservicol.com Telf: 952 411 480</p>	
Arroz con tomate frito ECO Salchichas de pollo-pavo al horno Champiñones salteados Pan Blanco ECO y Fruta		Lentejas campesinas ECOLÓGICAS (calabacín, zanahorias, calabaza) Tortilla francesa al horno Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz) Pan Integral ECO y Fruta		Cazuela de patatas con atún Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, zanahorias) con queso fresco Pan Blanco ECO y Fruta		Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) Tortilla de patatas y calabacín al horno Ensalada de maíz con tomate Pan Integral ECO y Fruta			
Energía: 638 Proteínas: 13,58 Lípidos: 55,16 Azúcares: 3,16 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 624 Proteínas: 13,21 Lípidos: 55,11 Azúcares: 3,14 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 641 Proteínas: 16,02 Lípidos: 55,37 Azúcares: 3,27 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57		Energía: 644 Proteínas: 11,13 Lípidos: 51,96 Azúcares: 3,20 Fibra: 1,29 Grasas: 8,83 H.Carbón: 61,57			
CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT		CENA: PASTA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA			