



- 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 TV Gama: Manzana, Naranja, Kiwi, Piña y Sandía
- 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 Exp. 0114/ISE/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Comjería de Sanidad).
- Para modificar alergias, intolerancias o dietas blandas: [alergenos@colservicol.com](mailto:alergenos@colservicol.com)

Aliño de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra, Vinagre al Yodado

Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambras altamente procesados.
- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos rizados por su alto contenido en azúcares.
- La ingesta de líquidos (leche, dos o tres al día) debe ser en forma de leche o yogur. Mejor evitar líquidos fríos en grasas saturadas y azúcares como los flanes, batidos o natillas.
- Evitar bollería industrial.
- Y recomendar cepillarse los dientes después de cada comida.
- Y además, recomendar 50 minutos de actividad física diaria repartidos.



COL SERVICOL  
COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA  
[controldecalidad@colservicol.com](mailto:controldecalidad@colservicol.com)  
Telf. 952 411 480



VIERNES 1

Crema de calabaza			
Merluza al horno en salsa de limón			
Arroz salteado al ajillo			
Pan Blanco ECO y Puré de fruta			
Energía: 641	Proteínas: 10,26	Lípidos: 34,56	A grasas sat: 2,47
Sal: 1,79	Azúcares: 18,54	H. Carbono: 59,16	
CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT			

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>Arroz guisado con magro de cerdo</p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 630 Proteínas: 13,52 Lípidos: 29,88 A grasas sat: 4,54 Sal: 1,85 Azúcares: 7,77 H. Carbono: 59,63</p> <p>CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Caella al horno en aceite de oliva</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 620 Proteínas: 16,30 Lípidos: 32,10 A grasas sat: 3,17 Sal: 0,73 Azúcares: 8,39 H. Carbono: 52,61</p> <p>CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT</p>	<p>Macarrones a la napolitana (tomate frito ECO, orégano)</p> <p>Tortilla de patatas al horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 646 Proteínas: 9,76 Lípidos: 28,10 A grasas sat: 3,56 Sal: 2,30 Azúcares: 7,59 H. Carbono: 61,35</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Figuritas de pescado rebocado al horno</p> <p>Ensalada de tomate con aceitunas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 669 Proteínas: 10,71 Lípidos: 31,82 A grasas sat: 3,08 Sal: 1,89 Azúcares: 11,01 H. Carbono: 57,69</p> <p>CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p> <p>Energía: 650 Proteínas: 16,43 Lípidos: 32,16 A grasas sat: 3,66 Sal: 4,68 Azúcares: 21,82 H. Carbono: 61,40</p> <p>CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>Lentejas riojanas con chorizo</p> <p>Judías verdes con zanahorias y huevo duro</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 617 Proteínas: 14,05 Lípidos: 32,86 A grasas sat: 4,24 Sal: 1,23 Azúcares: 9,13 H. Carbono: 62,80</p> <p>CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Potaje de garbanzos y espinacas</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada de tomate con maíz</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 647 Proteínas: 12,83 Lípidos: 30,40 A grasas sat: 3,69 Sal: 1,23 Azúcares: 7,17 H. Carbono: 50,78</p> <p>CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT</p>	<p>Cazuela de fideos con pollo</p> <p>Abadejo al horno en salsa de tomate ECO</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 655 Proteínas: 15,00 Lípidos: 29,43 A grasas sat: 3,17 Sal: 1,99 Azúcares: 7,53 H. Carbono: 56,57</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa de tomate ECO</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 660 Proteínas: 10,37 Lípidos: 30,42 A grasas sat: 2,78 Sal: 2,39 Azúcares: 8,25 H. Carbono: 59,31</p> <p>CARNE: ENSALADA + HUEVO + YOGURT</p>	<p>Arroz caldoso</p> <p>Salmon al horno en salsa verde</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate y zanahorias)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p> <p>Energía: 659 Proteínas: 15,37 Lípidos: 32,66 A grasas sat: 3,37 Sal: 2,38 Azúcares: 23,44 H. Carbono: 51,95</p> <p>CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Tortilla de patatas al horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 662 Proteínas: 10,36 Lípidos: 33,64 A grasas sat: 3,95 Sal: 1,44 Azúcares: 7,98 H. Carbono: 58,00</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo al horno en salsa de cebolla</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 624 Proteínas: 14,73 Lípidos: 31,94 A grasas sat: 3,79 Sal: 1,79 Azúcares: 8,17 H. Carbono: 63,34</p> <p>CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT</p>	<p>Espaguetis boloñesa (tomate frito ECO, ternera)</p> <p>Huevo duro con ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahorias y maíz)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 669 Proteínas: 13,87 Lípidos: 29,90 A grasas sat: 4,08 Sal: 0,96 Azúcares: 6,86 H. Carbono: 59,53</p> <p>CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Arroz a la cubana (tomate frito ECO)</p> <p>Caella al horno en salsa verde</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 629 Proteínas: 11,81 Lípidos: 28,08 A grasas sat: 2,65 Sal: 1,02 Azúcares: 6,40 H. Carbono: 60,06</p> <p>CENA: PATATA + HUEVO + YOGURT</p>	<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Pizza jamón y queso</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p> <p>Energía: 639 Proteínas: 16,74 Lípidos: 31,29 A grasas sat: 6,77 Sal: 3,04 Azúcares: 29,40 H. Carbono: 51,96</p> <p>CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>
LUNES 25	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>			
<p>Coditos a la napolitana (tomate frito ECO, orégano)</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 646 Proteínas: 9,76 Lípidos: 29,10 A grasas sat: 3,55 Sal: 2,30 Azúcares: 7,59 H. Carbono: 61,15</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>				