

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>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 602 Proteínas: 10,36 Lípidos: 26,90 Á.Gras.sat: 3,83 Sal: 0,84 Azúcares: 6,40 H.Carbono: 63,03</p> <p>CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA</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>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 636 Proteínas: 16,93 Lípidos: 33,42 Á.Gras.sat: 2,96 Sal: 0,67 Azúcares: 7,82 H.Carbono: 80,75</p> <p>CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT</p>	<p>Lentejas riojanas ECO</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 511 Proteínas: 13,41 Lípidos: 29,24 Á.Gras.sat: 3,32 Sal: 1,45 Azúcares: 6,91 H.Carbono: 57,35</p> <p>CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Crema de calabaza ECO</p> <p>Lomo de cerdo al horno en salsa de piña</p> <p>Patatas al orégano cocidas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 624 Proteínas: 13,41 Lípidos: 34,80 Á.Gras.sat: 3,14 Sal: 1,56 Azúcares: 6,11 H.Carbono: 61,74</p> <p>CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT</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>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p> <p>Energía: 596 Proteínas: 16,95 Lípidos: 29,34 Á.Gras.sat: 2,84 Sal: 1,61 Azúcares: 24,86 H.Carbono: 64,71</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>
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>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 670 Proteínas: 16,40 Lípidos: 31,75 Á.Gras.sat: 3,20 Sal: 1,59 Azúcares: 8,49 H.Carbono: 52,55</p> <p>CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz ECO</p> <p>Revuelto de huevo, calabacín y patatas</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 602 Proteínas: 12,97 Lípidos: 29,83 Á.Gras.sat: 3,52 Sal: 1,22 Azúcares: 8,49 H.Carbono: 57,11</p> <p>CENA: PASTA + CARNE + YOGURT</p>	<p>Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO</p> <p>Abadejo al horno a las finas hierbas</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 581 Proteínas: 13,70 Lípidos: 30,27 Á.Gras.sat: 2,73 Sal: 2,05 Azúcares: 6,12 H.Carbono: 56,03</p> <p>CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA</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>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 693 Proteínas: 10,61 Lípidos: 33,03 Á.Gras.sat: 2,72 Sal: 2,44 Azúcares: 10,89 H.Carbono: 56,46</p> <p>CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT</p>	<p>Cazuela de fideos con cazón</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p> <p>Energía: 516 Proteínas: 10,33 Lípidos: 31,69 Á.Gras.sat: 2,79 Sal: 0,86 Azúcares: 22,89 H.Carbono: 51,66</p> <p>CENA: PATATA + CARNE + FRUTA</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Crema de calabacín ECO</p> <p>Caeña al horno en salsa verde</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 615 Proteínas: 13,14 Lípidos: 34,86 Á.Gras.sat: 2,88 Sal: 1,87 Azúcares: 6,80 H.Carbono: 52,02</p> <p>CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Macarrones boloñesa (tomate, ternera)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 677 Proteínas: 13,53 Lípidos: 29,04 Á.Gras.sat: 3,47 Sal: 1,36 Azúcares: 6,53 H.Carbono: 61,42</p> <p>CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT</p>	<p>Potaje de garbanzos y espinacas ECO</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p> <p>Energía: 534 Proteínas: 11,78 Lípidos: 26,14 Á.Gras.sat: 3,44 Sal: 1,19 Azúcares: 7,37 H.Carbono: 60,10</p> <p>CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA</p>	<p>Arroz caldoso ECO</p> <p>Jamón de pollo al horno al ajillo</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p> <p>Energía: 619 Proteínas: 16,43 Lípidos: 27,83 Á.Gras.sat: 3,45 Sal: 1,32 Azúcares: 9,26 H.Carbono: 58,64</p> <p>CARNE: PATATA + HUEVO + YOGURT</p>	<p>Alubias estofadas ECO</p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p> <p>Energía: 594 Proteínas: 13,71 Lípidos: 28,33 Á.Gras.sat: 2,33 Sal: 0,65 Azúcares: 23,78 H.Carbono: 57,96</p> <p>CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA</p>

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA



INFORMACIÓN ALÉRGENOS



- 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: alergenosen@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 fiambrés 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, helados 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 o 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, y dicho sistema le permitirá realizar notificaciones, de manera muy facil y comoda.

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