Col-Servicol s.l.
Comedores Escolares

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

COL SERVICOL
alergenos@colservicol.com
Telf. 952 411 480

OCTUBRE 2018 - BASAL

V15-18/09/2018

S. 4ª V15	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Arroz con tomate frito Salchichas pollo-pavo al horno Patatas cocidas Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza) Ensalada Mediterranea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	Crema de calabaza Merluza al horno en salsa de limón Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) Revuelto de huevo, patata y cebolla Ensalada de maiz y tomate Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de patatas con magro de cerdo Ensalada Multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maiz y atún) Pan Blanco ECO y Fruta
	Energía: 991 · Proteínas: 14,07 · Lípidos: 25,87 · Á.gras.sat: 3,33 Sal: 1,81 · Azucares: 5,97 · H.Carbono: 60,86	Energía: 532 · Proteínas: 12,47 · Lípidos: 29,55 · Á.gras.sat: 3,45 Sal: 1,51 · Azucares: 9,90 · H.Carbono: 57,99	Energía: 588 · Proteínas: 13,83 · Lípidos: 31,06 · Á.gras.sat: 2,82 Sal: 1,90 · Azucares: 8,54 · H.Carbono: 56,11	Energía: 599 · Proteínas: 13,68 · Lípidos: 30,57 · Á.gras.sat: 3,49 Sal: 0,78 · Azucares: 8,82 · H.Carbono: 56,79	Energía: 559 · Proteínas: 15,76 · Lípidos: 30,17 · Á.gras.sat: 3,44 Sal: 1,18 · Azucares: 8,34 · H.Carbono: 54,06
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
S. 5ª V15	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 - FESTIVO
	Crema de calabacin Albondigas pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) Patatas cocidas Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Abadejo al horno en salsa verde Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta	Macarrones a la napolitana (tomate, oregano) Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta	Arroz guisado con magro de cerdo Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maiz y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	[redacted] Mo · P · Cx [redacted] G
	Energía: 800 · Proteínas: 11,96 · Lípidos: 29,62 · Á.gras.sat: 2,46 Sal: 2,77 · Azucares: 8,18 · H.Carbono: 56,42	Energía: 529 · Proteínas: 15,04 · Lípidos: 33,65 · Á.gras.sat: 3,66 Sal: 1,59 · Azucares: 6,33 · H.Carbono: 51,31	Energía: 611 · Proteínas: 10,31 · Lípidos: 29,60 · Á.gras.sat: 4,19 Sal: 2,72 · Azucares: 9,83 · H.Carbono: 60,09	Energía: 603 · Proteínas: 12,56 · Lípidos: 29,48 · Á.gras.sat: 3,97 Sal: 2,31 · Azucares: 7,58 · H.Carbono: 60,94	Energía: 594 · Proteínas: 18,74 · Lípidos: 31,29 · Á.gras.sat: 3,24 Sal: 2,13 · Azucares: 8,04 · H.Carbono: 51,97
	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA	CENA: VERDURAS + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT	CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA
S. 6ª V15	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	Arroz caldoso Merluza al horno en salsa de tomate Judias verdes salteadas Pan Blanco ECO y Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas Ensalada mediterranea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco) Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de fideos con pollo Revuelto de huevo, calabacin y patata Ensalada de maiz con tomate Pan Blanco ECO y Fruta	Alubias estofadas Ensalada multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maiz y atún) Pan Integral ECO y Fruta	Crema de zanahorias Salchichas pollo-pavo cocidas Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
	Energía: 676 · Proteínas: 15,35 · Lípidos: 29,32 · Á.gras.sat: 2,84 Sal: 2,30 · Azucares: 8,64 · H.Carbono: 56,34	Energía: 565 · Proteínas: 11,90 · Lípidos: 29,91 · Á.gras.sat: 3,52 Sal: 1,33 · Azucares: 10,28 · H.Carbono: 58,14	Energía: 542 · Proteínas: 12,89 · Lípidos: 32,86 · Á.gras.sat: 3,64 Sal: 1,97 · Azucares: 7,21 · H.Carbono: 54,35	Energía: 525 · Proteínas: 15,20 · Lípidos: 29,85 · Á.gras.sat: 2,48 Sal: 1,85 · Azucares: 8,14 · H.Carbono: 55,16	Energía: 568 · Proteínas: 16,74 · Lípidos: 31,29 · Á.gras.sat: 3,24 Sal: 2,13 · Azucares: 8,04 · H.Carbono: 51,97
	CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CENA: PATATA + PESCADO + YOGURT	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA
S. 7ª V15	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	
	Espaguetis boloñesa (tomate, ternera) Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maiz y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza) Caella al horno en aceite de oliva Tomate aliñado Pan Integral ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Tortilla francesa al horno Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabaza Abadejo al horno en salsa de limón Patatas cocidas Pan Integral ECO y Fruta	Arroz con tomate frito Lomo de cerdo al horno Menestra de verduras (zanahoria,judias, guisantes,coliflor) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
	Energía: 583 · Proteínas: 12,47 · Lípidos: 29,82 · Á.gras.sat: 3,53 Sal: 2,09 · Azucares: 8,14 · H.Carbono: 60,61	Energía: 535 · Proteínas: 15,71 · Lípidos: 31,67 · Á.gras.sat: 2,66 Sal: 1,86 · Azucares: 6,46 · H.Carbono: 52,62	Energía: 528 · Proteínas: 12,04 · Lípidos: 32,25 · Á.gras.sat: 3,66 Sal: 1,58 · Azucares: 9,50 · H.Carbono: 55,71	Energía: 662 · Proteínas: 13,29 · Lípidos: 31,75 · Á.gras.sat: 2,81 Sal: 2,10 · Azucares: 7,02 · H.Carbono: 54,96	Energía: 599 · Proteínas: 15,01 · Lípidos: 28,5 · Á.gras.sat: 2,75 Sal: 1,85 · Azucares: 21,12 · H.Carbono: 58,49
	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: ARROZ + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURAS + CARNE + FRUTA	CARNE: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA
S. 1ª V15	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1 - FESTIVO	VIERNES 2
	Crema de calabacin Jamoncito de pollo al horno Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Cazuela de patatas con cazón Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) Pan Integral ECO y Fruta	Arroz guisado con pollo Ensalada multicolor (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maiz y atun) Pan Blanco ECO y Fruta	[redacted] G - H Mo · P · Cx [redacted] G	Alubias estofadas Revuelto de huevo, patata y cebolla Ensalada de maiz con tomate Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
	Energía: 597 · Proteínas: 15,42 · Lípidos: 31,87 · Á.gras.sat: 3,66 Sal: 2,57 · Azucares: 8,76 · H.Carbono: 52,91	Energía: 577 · Proteínas: 14,47 · Lípidos: 33,35 · Á.gras.sat: 3,61 Sal: 1,56 · Azucares: 9,10 · H.Carbono: 52,19	Energía: 614 · Proteínas: 13,29 · Lípidos: 27,16 · Á.gras.sat: 2,68 Sal: 1,13 · Azucares: 7,20 · H.Carbono: 59,55	Energía: 696 · Proteínas: 13,45 · Lípidos: 31,30 · Á.gras.sat: 2,99 Sal: 2,61 · Azucares: 5,00 · H.Carbono: 64,85	Energía: 577 · Proteínas: 14,78 · Lípidos: 33,63 · Á.gras.sat: 3,51 Sal: 1,41 · Azucares: 23,20 · H.Carbono: 51,30
	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, fruta ecológica o Fruta IV Gama:Manzana, Mandarina,Platano, 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 alergenos.
6.-Menú elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición (col.AND-342/AND-371) según pautas nutricionales del Plan de Evaluacion de la oferta alimentaria y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucia (Consejería de Salud).

[redacted]

RECOMENDACIONES MERIENDAS:

1.- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado 2.-Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres altamente procesados 3.- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azucares. 4- 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 azucares como los flanes, batidos o natillas. 5.- Evitar bollería industrial.....recuerda cepillarse los dientes despues de cada comida" .....y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes "