INFORMACIÓN ALÉRGENOS

G CONTIENE GLUTEN · Cr CRUSTÁCEOS · H HUEVOS · P PESCADO · C CACAHUETES · S SOJA · L LÁCTEOS · Fc FRUTOS DE CÁSCARA · A APIO · M MOSTAZA · Gs GRANOS DE SÉSAMO · DA DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · Mo MOLUSCOS · Al ALTRAMUCES

Nuestro menú

NOVIEMBRE 2018 - BASAL V16

S. 1ª V16 LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones con tomate frito y pollo Tortilla francesa al horno Tomate aliñado Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz Merluza al horno en salsa de limón Menestra de verduras (zanahorias,judias,guisantes,coliflor) Pan Integral ECO y Fruta	Lentejas riojanas ECO Ensalada variada (lechuga,tomate,cebolla, maiz y queso fresco) 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 (guinsantes, zanahorias, maiz y pavo) Salmón al horno en salsa verde Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
Energía: 575 · Proteínas: 10,56 · Lípidos: 27,00 · Á.gras.sat: 3,83 Sal: 1,23 · Azucares: 6,40 · H.Carbono: 62,44	Energía: 518 · Proteínas: 14,81 · Lípidos: 32,06 · Á.gras.sat: 2,63 Sal: 0,99 · Azucares: 7,10 · H.Carbono: 53,44	Energía: 517 · Proteínas: 13,41 · Lípidos: 28,87 · Á.gras.sat: 3,32 Sal: 1,84 · Azucares: 8,81 · H.Carbono: 57,72	Energía: 523 · Proteínas: 13,41 · Lípidos: 29,55 · Á.gras.sat: 2,75 Sal: 2,29 · Azucares: 8,43 · H.Carbono: 55,88	Energía: 594 · Proteínas: 15,05 · Lípidos: 29,41 · Á.gras.sat: 2,64 Sal: 2,29 · Azucares: 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 V16 LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
Cazuela de patatas con ternera Ensalada de la huerta (lechuga, tomate,cebolla, zanahoria y huevo) Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas estofadas con arroz ECO Tortilla de patatas y cebolla al horno Ensalada de maiz con tomate Pan Integral ECO y Fruta	Espaguetis napolitana (tomate, orégano) ECO Abadejo al horno a las finas hierbas Judias 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 Bacalao a la vizcaina (cebolla, pimiento) Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
Energía: 556 · Proteínas: 15,68 · Lípidos: 33,64 · Á.gras.sat: 3,20 Sal: 1,59 · Azucares: 8,49 · H.Carbono: 51,89	Energía: 577 · Proteínas: 13,62 · Lípidos: 27,64 · Á.gras.sat: 3,26 Sal: 1,56 · Azucares: 8,49 · H.Carbono:59,55	Energía: 575 · Proteínas: 14,16 · Lípidos: 26,65 · Á.gras.sat: 2,39 Sal: 2,86 · Azucares: 8,12 · H.Carbono: 59,17	Energía: 586 · Proteínas: 11,26 · Lípidos: 27,36 · Á.gras.sat: 2,20 Sal: 2,00 · Azucares: 11,37 · H.Carbono: 61,36	Energía: 525 · Proteínas: 15,21 · Lípidos: 30,90 · Á.gras.sat: 2,81 Sal: 1,47 · Azucares: 22,89 · H.Carbono: 53,90
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT	CENA: PATATA + CARNE + FRUTA
S. 3ª V16 LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maiz y queso fresco) Macarrones boloñesa (tomate, ternera) Pan Blanco ECO y Fruta	Arroz caldoso Atun con tomate Menestra de verduras (zanahorias,judias,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 calabacin Pinchito de pollo al horno Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento) Pan Integral ECO y Fruta	Alubias estofadas ECO Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maiz y pollo cocido) Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores
Energía: 543 · Proteínas: 12,93 · Lípidos: 32,71 · Á.gras.sat: 2,84 Sal: 2,10 · Azucares: 5,15 · H.Carbono: 54,36	Energía: 588 · Proteínas: 12,35 · Lípidos: 27,64 · Á.gras.sat: 3,60 Sal: 2,12 · Azucares: 8,53 · H.Carbono: 60,11	Energía: 567 · Proteínas: 11,62 · Lípidos: 28,75 · Á.gras.sat: 3,84 Sal: 1,54 · Azucares: 6,90 · H.Carbono: 59,83	Energía: 528 · Proteínas: 10,8 · Lípidos: 32,52 · Á.gras.sat: 3,42 Sal: 1,17 · Azucares: 8,47 · H.Carbono: 50,69	Energía: 573 · Proteínas: 14,70 · Lípidos: 28,17 · Á.gras.sat: 2,40 Sal: 1,70 · Azucares: 23,76 · H.Carbono: 57,96
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURA + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CARNE: PATATA + HUEVO + YOGURT	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA
S. 4ª V16 LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
Arroz con tomate frito Caella al horno en aceite de oliva Zanahorias salteadas Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacin, zanahorias, calabaza) Salchichas de pollo-pavo cocidas Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas Pan Integral ECO y Fruta	Crema de calabaza con picatostes Merluza al horno en salsa de limón Arroz salteado al ajillo Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) Tortilla de patatas y cebolla al horno Ensalada de maiz y tomate Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de patatas con magro de cerdo Ensalada Mediterranea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceitunas y queso fresco) Pan Blanco ECO y Fruta
Energía: 578 · Proteínas: 14,61 · Lípidos: 24,93 · Á.gras.sat: 3,10 Sal: 1,95 · Azucares: 5,95 · H.Carbono: 60,45	Energía: 523 · Proteínas: 12,71 · Lípidos: 29,88 · Á.gras.sat: 3,43 Sal: 1,84 · Azucares: 11,17 · H.Carbono: 57,41	Energía: 565 · Proteínas: 14,46 · Lípidos: 26,40 · Á.gras.sat: 2,43 Sal: 2,03 · Azucares: 6,54 · H.Carbono: 59,15	Energía: 520 · Proteínas: 12,70 · Lípidos: 33,46 · Á.gras.sat: 3,41 Sal: 1,11 · Azucares: 8,62 · H.Carbono: 53,64	Energía: 561 · Proteínas: 16,45 · Lípidos: 33,13 · Á.gras.sat: 3,44 Sal: 1,86 · Azucares: 8,34 · H.Carbono: 51,42
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, 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).
7.- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@colservicol.com

Col-Servicol S.L.®
Comedores Escolares

Recomendaciones Meriendas

- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.
- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que llambres altamente procesados.
- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azucares.
- 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.
- Evitar bollería industrial
- ....y 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