



S. 1ª v23	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo) S Tortilla francesa al horno A Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda) G Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas riojanas (patatas, zanahorias) D Merluza al horno en aceite de oliva P Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) A Pan Integral ECO y Fruta	Macarrones con salsa de tomate frito y pollo G A Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) A Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabaza ECO con picatostes D A G Lomo de cerdo al horno (ajo, orégano) S Patatas al orégano cocidas A Pan Integral ECO y Fruta	Sopa de puchero con garbanzos y arroz D Salmón al horno en salsa verde (ajo,perejil) A A A Tomate aliñado G Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores A
	Energía: 600 Proteínas: 10,49 Lípidos: 29,64 Á.gras.sat: 3,92 Sal: 1,89 Azúcares: 9,94 H.Carbono: 59,87	Energía: 596 Proteínas: 14,29 Lípidos: 30,90 Á.gras.sat: 2,90 Sal: 1,94 Azúcares: 7,46 H.Carbono: 54,82	Energía: 612 Proteínas: 12,94 Lípidos: 27,76 Á.gras.sat: 3,78 Sal: 2,67 Azúcares: 7,60 H.Carbono: 59,29	Energía: 592 Proteínas: 10,49 Lípidos: 32,42 Á.gras.sat: 3,32 Sal: 2,55 Azúcares: 6,27 H.Carbono: 54,11	Energía: 593 Proteínas: 15,95 Lípidos: 33,56 Á.gras.sat: 3,06 Sal: 1,74 Azúcares: 21,36 H.Carbono: 50,48
	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA	CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA	CENA: ENSALADA + HUEVO + YOGURT	CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA
S. 2ª v23	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	Cazuela de patatas con ternera D A Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones) A A Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas estofadas con arroz ECO D Tortilla de pavo casera al horno A G Ensalada de maíz con tomate A Pan Integral ECO y Fruta	Espaguetis napolitana (salsa de tomate, orégano) ECO G A A Bacalao al horno a las finas hierbas M A P A Judías verdes salteadas G Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de zanahorias ECO A Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo) G A A Arroz salteado al ajillo A Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de fideos con verduras A G Tortilla de patatas y cebolla al horno A Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas G Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores A
	Energía: 586 Proteínas: 13,85 Lípidos: 34,55 Á.gras.sat: 4,58 Sal: 1,59 Azúcares: 8,62 H.Carbono: 51,60	Energía: 592 Proteínas: 13,91 Lípidos: 32,13 Á.gras.sat: 4,06 Sal: 1,74 Azúcares: 8,62 H.Carbono: 53,95	Energía: 609 Proteínas: 15,93 Lípidos: 27,94 Á.gras.sat: 2,62 Sal: 3,90 Azúcares: 5,04 H.Carbono: 56,13	Energía: 588 Proteínas: 11,26 Lípidos: 27,36 Á.gras.sat: 2,20 Sal: 2,00 Azúcares: 11,37 H.Carbono: 61,38	Energía: 580 Proteínas: 11,19 Lípidos: 34,97 Á.gras.sat: 3,22 Sal: 2,86 Azúcares: 24,37 H.Carbono: 53,84
	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA	CENA: PASTA + CARNE + YOGURT	CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT	CENA:VERDURA + CARNE + FRUTA
S. 3ª v23	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	Macarrones boloñesa (salsa de tomate, ternera) G A A Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y huevo) A Pan Blanco ECO y Fruta	Potaje de garbanzos y espinacas A Tortilla francesa al horno A Tomate aliñado G Pan Integral ECO y Fruta	Arroz caldoso (pimiento, judías verdes) A Atún guisado con tomate frito A G A Menestra de verduras salteada (zanahorias, judías, guisantes, coliflor) A Pan Blanco ECO y Fruta	Crema de calabacín A Salchichas pollo-pavo cocidas A Patatas a lo pobre G Pan Integral ECO y Fruta	Alubias estofadas ECO (pimiento,zanahorias) D Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido) G Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores A
	Energía: 615 Proteínas: 13,86 Lípidos: 28,44 Á.gras.sat: 3,26 Sal: 1,38 Azúcares: 8,40 H.Carbono: 57,70	Energía: 593 Proteínas: 12,26 Lípidos: 34,85 Á.gras.sat: 4,19 Sal: 1,80 Azúcares: 6,96 H.Carbono: 52,89	Energía: 591 Proteínas: 15,31 Lípidos: 28,69 Á.gras.sat: 2,75 Sal: 1,81 Azúcares: 10,78 H.Carbono: 56,00	Energía: 584 Proteínas: 14,51 Lípidos: 28,05 Á.gras.sat: 3,41 Sal: 2,18 Azúcares: 7,84 H.Carbono: 57,44	Energía: 581 Proteínas: 12,81 Lípidos: 30,96 Á.gras.sat: 2,19 Sal: 1,68 Azúcares: 23,76 H.Carbono: 56,23
	CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA	CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA	CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT	CENA: PATATA + HUEVOS + YOGURT	CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA
S. 4ª v23	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
	Arroz con salsa de tomate frito A Bacalao al horno en salsa verde (ajo, perejil) A A A Ensalada de maíz con tomate A Pan Blanco ECO y Fruta	Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza) D Muslito de pollo asado al horno A Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas A Pan Integral ECO y Fruta	Crema de calabaza con picatostes D A Merluza al horno en aceite de oliva A A A Arroz salteado al ajillo A Pan Blanco ECO y Fruta	Sopa de picadillo (garbanzos, fideos) A A A A Tortilla de patatas y calabacín A Zanahorias salteadas G Pan Integral ECO y Fruta	Cazuela de patatas con magro de cerdo A Ensalada Mediterranea (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y queso fresco) A Pan Blanco ECO y Fruta
	Energía: 599 Proteínas: 14,43 Lípidos: 26,93 Á.gras.sat: 2,52 Sal: 2,77 Azúcares: 4,70 H.Carbono: 58,64	Energía: 607 Proteínas: 16,37 Lípidos: 33,41 Á.gras.sat: 3,84 Sal: 1,48 Azúcares: 8,34 H.Carbono: 51,22	Energía: 601 Proteínas: 11,87 Lípidos: 28,69 Á.gras.sat: 2,75 Sal: 2,10 Azúcares: 5,85 H.Carbono: 59,43	Energía: 578 Proteínas: 10,40 Lípidos: 35,33 Á.gras.sat: 2,91 Sal: 2,69 Azúcares: 7,20 H.Carbono: 54,27	Energía: 583 Proteínas: 13,55 Lípidos: 32,84 Á.gras.sat: 4,54 Sal: 2,40 Azúcares: 10,34 H.Carbono: 53,61
	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA	CENA: PASTA + PESCADO + 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 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: alergenos@colservicol.com

COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA

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 fiambres 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, batidos 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 a más sesiones en forma de