



S. 1º v23 LUNES 2		MARTES 3		MIÉRCOLES 4		JUEVES 5		VIERNES 6											
<p>Macarrones con salsa de tomate frito y pollo</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Salmón al horno en salsa verde (ajo, perejil)</p> <p>Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Lentejas riojanas (patatas, zanahorias)</p> <p>Merluza al horno en aceite de oliva</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Crema de calabaza ECO con picatostes</p> <p>Lomo de cerdo al horno (ajo, oregano)</p> <p>Patatas al horno cocidas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, maíz y pavo)</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Ensalada del tiempo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>											
Energía: 612 Sal: 2,67	Proteínas: 12,94 Azúcares: 7,50	Lípidos: 27,76 H.Carbono: 59,29	Á.gras.sat: 3,78	Energía: 593 Sal: 1,56	Proteínas: 15,94 Azúcares: 6,36	Lípidos: 30,24 H.Carbono: 53,82	Á.gras.sat: 3,06	Energía: 596 Sal: 1,94	Proteínas: 14,28 Azúcares: 7,46	Lípidos: 30,90 H.Carbono: 54,82	Á.gras.sat: 2,90	Energía: 592 Sal: 2,55	Proteínas: 12,09 Azúcares: 6,27	Lípidos: 32,42 H.Carbono: 54,11	Á.gras.sat: 3,32	Energía: 598 Sal: 2,07	Proteínas: 12,09 Azúcares: 24,94	Lípidos: 30,07 H.Carbono: 53,84	Á.gras.sat: 3,65
CENA: PATATA + PESCADO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + YOGURT		CENA: ARROZ + CARNE + FRUTA		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA											
S. 2º v23 LUNES 9		MARTES 10		MIÉRCOLES 11		JUEVES 12		VIERNES 13											
<p>Cazuela de patatas con ternera</p> <p>Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y queso en porciones)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Lentejas estofadas con arroz ECO</p> <p>Tortilla de pavo casera al horno</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Espaguetis napolitana (salsa de tomate, orégano) ECO</p> <p>Bacalao al horno con las finas hierbas</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Pan Blanco ECO y 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>Cazuela de fideos con verduras</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla al horno</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>											
Energía: 598 Sal: 1,59	Proteínas: 13,19 Azúcares: 8,62	Lípidos: 33,84 H.Carbono: 52,97	Á.gras.sat: 8,24	Energía: 592 Sal: 1,74	Proteínas: 13,91 Azúcares: 8,62	Lípidos: 32,13 H.Carbono: 53,95	Á.gras.sat: 4,06	Energía: 609 Sal: 2,34	Proteínas: 15,93 Azúcares: 5,04	Lípidos: 27,94 H.Carbono: 54,21	Á.gras.sat: 2,62	Energía: 588 Sal: 2,00	Proteínas: 12,26 Azúcares: 11,37	Lípidos: 27,36 H.Carbono: 61,38	Á.gras.sat: 2,20	Energía: 590 Sal: 3,05	Proteínas: 11,20 Azúcares: 23,77	Lípidos: 34,97 H.Carbono: 53,84	Á.gras.sat: 3,27
CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA		CENA: PASTA + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA											
S. 3º v23 LUNES 16		MARTES 17		MIÉRCOLES 18		JUEVES 19		VIERNES 20											
<p>Macarrones boloñesa (salsa de tomate, ternera)</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Potaje de garbanzos y espinacas</p> <p>Tortilla francesa al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Arroz caldoso (pimiento, judías verdes)</p> <p>Salmón guisado en tomate frito</p> <p>Menestra de verduras salteada (zanahorias, judías, guisantes, coliflor)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Crema de calabacín</p> <p>Salchichas pollo cocidas</p> <p>Patatas a lo pobre</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Alubias estofadas ECO (pimiento, zanahorias)</p> <p>Ensalada de pollo (lechuga, tomate, cebolla, zanahorias, maíz y pollo cocido)</p> <p>Pan Blanco ECO y Yogurt Sabores</p>											
Energía: 591 Sal: 2,16	Proteínas: 12,44 Azúcares: 8,14	Lípidos: 27,00 H.Carbono: 52,96	Á.gras.sat: 3,57	Energía: 593 Sal: 1,80	Proteínas: 12,26 Azúcares: 8,66	Lípidos: 34,85 H.Carbono: 53,95	Á.gras.sat: 4,19	Energía: 609 Sal: 2,34	Proteínas: 14,83 Azúcares: 10,78	Lípidos: 30,96 H.Carbono: 54,21	Á.gras.sat: 3,28	Energía: 596 Sal: 3,16	Proteínas: 16,21 Azúcares: 7,84	Lípidos: 27,10 H.Carbono: 56,69	Á.gras.sat: 2,53	Energía: 581 Sal: 1,68	Proteínas: 12,81 Azúcares: 23,77	Lípidos: 30,96 H.Carbono: 53,84	Á.gras.sat: 2,19
CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA		CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA		CENA: VERDURA + CARNE + YOGURT		CENA: PATATA + HUEVOS + YOGURT		CENA: VERDURA + PESCADO + FRUTA											
S. 4º v23 LUNES 23		MARTES 24		MIÉRCOLES 25		JUEVES 26		VIERNES 27											
<p>Arroz con salsa de tomate frito</p> <p>Bacalao al horno en salsa verde (ajo, perejil)</p> <p>Ensalada de maíz con tomate</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Lentejas campesinas (calabacín, zanahorias, calabaza)</p> <p>Muslito de pollo asado al horno</p> <p>Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Sopa de picadillo (garbanzos, fideos)</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín</p> <p>Zanahorias salteadas</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>		<p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Merluza al horno en aceite de oliva</p> <p>Arroz salteado al ajillo</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Cazuela de patatas con magro de cerdo</p> <p>Ensalada Mediterránea con huevo (lechuga, tomate, cebolla, col lombarda, aceituna y huevo picado)</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>											
Energía: 599 Sal: 2,77	Proteínas: 14,43 Azúcares: 4,70	Lípidos: 26,93 H.Carbono: 58,64	Á.gras.sat: 2,52	Energía: 611 Sal: 1,66	Proteínas: 15,29 Azúcares: 8,34	Lípidos: 33,75 H.Carbono: 50,96	Á.gras.sat: 3,89	Energía: 580 Sal: 2,92	Proteínas: 11,11 Azúcares: 7,28	Lípidos: 35,05 H.Carbono: 53,85	Á.gras.sat: 3,17	Energía: 601 Sal: 2,10	Proteínas: 11,87 Azúcares: 5,85	Lípidos: 29,69 H.Carbono: 59,43	Á.gras.sat: 2,78	Energía: 616 Sal: 1,87	Proteínas: 14,81 Azúcares: 11,34	Lípidos: 34,47 H.Carbono: 50,72	Á.gras.sat: 4,33
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT		CENA: VERDURAS + CARNE + YOGURT		CENA: ENSALADA + HUEVO + FRUTA		CENA: VERDURA + HUEVO + FRUTA											
S. 5º v23 LUNES 30		MARTES 31		<p>+ Deporte = + Salud</p> <p>Col-Servicol S.L. Comedores Escolares</p>		RECOMENDACIONES MERIENDAS													
<p>Crema de calabacín</p> <p>Albondigas de pollo-ternera al horno en salsa pepitoria (cebolla, ajo)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Pan Blanco ECO y Fruta</p>		<p>Sopa de puchero con garbanzos y arroz</p> <p>Salmón al horno en salsa verde</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan Integral ECO y Fruta</p>				<p>- El pan tradicional (mejor el integral) es preferible al pan de molde procesado.</p> <p>- Elegir embutidos bajos en grasas o jamón serrano que fiambres altamente procesados.</p> <p>- El consumo de frutas frescas enteras y crudas es más saludable que los zumos envasados por su alto contenido en azúcares.</p> <p>- 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.</p> <p>- Evitar bollería industrial</p> <p>....y recuerda cepillarse los dientes después de cada comida"</p> <p>....y además "realizar 60 minutos de actividad física diarios repartidos en dos a más sesiones en forma de juegos o deportes"</p>													
Energía: 585 Sal: 2,28	Proteínas: 11,91 Azúcares: 9,18	Lípidos: 30,95 H.Carbono: 57,24	Á.gras.sat: 2,19	Energía: 590 Sal: 2,08	Proteínas: 15,27 Azúcares: 5,72	Lípidos: 30,67 H.Carbono: 54,09	Á.gras.sat: 3,37	CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA		CENA: PASTA + PESCADO + YOGURT									

- 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 IV Gama: Manzana, Mandarina, Platano, Naranja o Pera.
- Aliño de ensaladas: Aceite de oliva virgen extra, vinagre (contiene sulfitos) y sal yodada.
- 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 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).
- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@colservicol.com