



nuestro menú



Col-Servicol S.L.
Comedores Escolares

COL SERVICOL

controldecualidad@colservicol.com

Telf. 952 411 480



COCINA ECOLÓGICA CERTIFICADA

FEBRERO 2018 - BASAL

JUEVES 1				VIERNES 2			
Sopa de picadillo (garbanzos, fideos...)				Crema de calabaza			
Tortilla de patatas y calabacín				Merluza horno en salsa limón			
Ensalada de brotes de soja con tomate				Arroz salteado al ajillo			
Pan Integral y Puré de fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía: 632	Proteínas: 11,70	Lípidos: 33,03	Á.gras.sat: 3,99	Energía: 638	Proteínas: 11,54	Lípidos: 30,6	Á.gras.sat: 3,06
Sal: 1,84	Azúcares: 27,09	H.Carbono: 55,26		Sal: 1,76	Azúcares: 6,54	H.Carbono: 57,86	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + CARNE + YOGUR			

LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7			
Macarrones a la napolitana (tomate ECO, orégano, queso)				Arroz guisado con magro de cerdo				Lentejas estofadas			
Tortilla de patatas al horno				Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con huevo duro				Caella al horno en aceite de oliva			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Pan Blanco ECO y Fruta				Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía: 688	Proteínas: 11,14	Lípidos: 29,25	Á.gras.sat: 3,44	Energía: 694	Proteínas: 13,38	Lípidos: 28,50	Á.gras.sat: 4,07	Energía: 636	Proteínas: 15,80	Lípidos: 31,20	Á.gras.sat: 3,14
Sal: 2,38	Azúcares: 7,64	H.Carbono: 59,61		Sal: 1,85	Azúcares: 8,15	H.Carbono: 58,12		Sal: 0,74	Azúcares: 8,00	H.Carbono: 52,99	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: PATATA + PESCADO + TOGUR				CENA: ARROZ + HUEVO + FRUTA			

JUEVES 8				VIERNES 9			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabacín			
Figuritas de pescado rebocado al horno				Albondigas de pollo al horno con tomate frito ECO			
Ensalada de tomate con aceitunas				Patatas cocidas			
Pan Integral y Yogur sabores				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía: 669	Proteínas: 12,08	Lípidos: 34,60	Á.gras.sat: 3,09	Energía: 650	Proteínas: 14,08	Lípidos: 31,15	Á.gras.sat: 3,54
Sal: 1,92	Azúcares: 26,01	H.Carbono: 53,32		Sal: 5,36	Azúcares: 8,68	H.Carbono: 54,77	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR			

LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14			
Lentejas riojanas con chorizo				Crema de zanahorias				Cazuela de fideos con pollo			
Judías verdes con zanahorias y huevo duro				Hamburguesa de pollo al horno				Abadejo al horno en salsa de tomate ECO			
Pan Blanco ECO y Fruta				Arroz salteado				Ensalada de lechuga y remolacha			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía: 656	Proteínas: 14,79	Lípidos: 31,21	Á.gras.sat: 4,26	Energía: 700	Proteínas: 12,87	Lípidos: 29,19	Á.gras.sat: 3,56	Energía: 678	Proteínas: 14,95	Lípidos: 28,62	Á.gras.sat: 3,17
Sal: 1,27	Azúcares: 8,13	H.Carbono: 54,00		Sal: 1,97	Azúcares: 9,92	H.Carbono: 57,94		Sal: 1,96	Azúcares: 7,53	H.Carbono: 56,43	
CENA: ENSALADA + CARNE + FRUTA				CENA: PATATA + PESCADO + TOGUR				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA			

JUEVES 15				VIERNES 16			
Potaje de garbanzos y espinacas				Arroz caldoso con verduras			
Tortilla de patata y calabacín al horno				Salmón al horno en salsa verde			
Ensalada de brotes de soja y tomate				Ensalada de la huerta (lechuga, tomate y zanahorias)			
Pan Integral y Fruta				Pan Blanco ECO y Danonino			
Energía: 637	Proteínas: 11,80	Lípidos: 34,18	Á.gras.sat: 4,11	Energía: 675	Proteínas: 12,55	Lípidos: 36,04	Á.gras.sat: 3,53
Sal: 1,78	Azúcares: 6,87	H.Carbono: 54,02		Sal: 1,84	Azúcares: 23,44	H.Carbono: 51,41	
CENA: PATATA + PESCADO + YOGUR				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA			

LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21			
Sopa de puchero con garbanzos y arroz				Crema de calabaza				Espaguetis boloñesa (tomate ECO, ternera)			
Tortilla de patatas al horno				Pollo al horno en salsa de cebolla				Ensalada multicolor (lechuga, tomate, zanahoria y maíz) con huevo duro			
Ensalada del tiempo (lechuga, tomate y cebolla)				Patatas cocidas				Pan Blanco ECO y Fruta			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía: 687	Proteínas: 10,49	Lípidos: 32,60	Á.gras.sat: 3,95	Energía: 656	Proteínas: 15,28	Lípidos: 30,78	Á.gras.sat: 3,83	Energía: 703	Proteínas: 14,41	Lípidos: 29,43	Á.gras.sat: 4,06
Sal: 1,51	Azúcares: 7,98	H.Carbono: 56,90		Sal: 1,73	Azúcares: 6,58	H.Carbono: 53,94		Sal: 0,74	Azúcares: 8,90	H.Carbono: 56,16	
CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA				CENA: ENSALADA + PESCADO + YOGUR				CENA: VERDURA + CARNE + FRUTA			

JUEVES 22				VIERNES 23			
Arroz a la cubana (tomate frito ECO)				Lentejas campesinas (calabacín, zanahoria, calabaza)			
Caella al horno en salsa verde				Figuritas de pescado rebocado al horno			
Menestra de verduras (zanahorias, judías, guisantes)				Tomate aliñado			
Pan Integral y Fruta				Pan Blanco ECO y Yogurt sabores			
Energía: 646	Proteínas: 11,90	Lípidos: 27,37	Á.gras.sat: 2,85	Energía: 672	Proteínas: 13,81	Lípidos: 33,81	Á.gras.sat: 3,03
Sal: 1,02	Azúcares: 6,40	H.Carbono: 60,73		Sal: 2,28	Azúcares: 30,38	H.Carbono: 52,38	
CENA: PATATA + CARNE + YOGUR				CENA: PASTA + HUEVO + FRUTA			

LUNES 26				MARTES 27				MIÉRCOLES 28- DÍA DE ANDALUCÍA			
Macarrones a la napolitana (tomate ECO, orégano, queso)				Crema Vichyssoise (patatas, puerro)				Cazuela de patatas con magro de cerdo			
Tortilla francesa al horno				Lomo de cerdo al horno				Ensalada de la huerta (lechuga, tomate y zanahorias) con queso fresco			
Ensalada variada (lechuga, tomate y maíz)				Champiñones salteados				Pan Blanco ECO y Fruta			
Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta				Pan Blanco ECO y Fruta			
Energía: 687	Proteínas: 12,98	Lípidos: 32,36	Á.gras.sat: 3,32	Energía: 681	Proteínas: 12,20	Lípidos: 30,70	Á.gras.sat: 3,54	Energía: 642	Proteínas: 14,01	Lípidos: 30,97	Á.gras.sat: 4,63
Sal: 2,15	Azúcares: 7,35	H.Carbono: 54,66		Sal: 2,09	Azúcares: 4,22	H.Carbono: 57,10		Sal: 2,81	Azúcares: 7,70	H.Carbono: 55,02	
CENA: ENSALADA + PESCADO + FRUTA				CENA: ARROZ + HUEVO + YOGUR				CENA: ARROZ + PESCADO + FRUTA			

INFORMACIÓN ALÉRGICOS



- 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 de fruta de temporada, fruta ecológica o Fruta IV Gama: Manzana, M. andarina, Pera, Ciruela y Naranja.
- Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El menú está exento de grasas trans o hidrogenadas, 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 Exp.0114/ISE/2017/SC y aprobado por la Coordinación de Seguridad Alimentaria y Salud Ambiental de la Junta de Andalucía (Consejería de Sanidad).
- Para notificar alergias, intolerancias o dietas blandas: alergenos@colservicol.com

Aliño de ensaladas: Aceite de Oliva Virgen Extra, Vinagre y Sal Yodada

