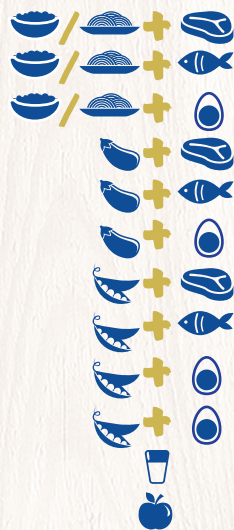


recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

¡Fruta de verano!

El verano es la estación del calor y del sol. Es época de gran variedad de frutas. ¡Son muy refrescantes!

Las frutas son unos alimentos de origen vegetal primordiales para la buena alimentación y nutrición. Tienen un alto contenido en agua, por lo que hidratan al organismo. Además, al tener colores muy vivos, nos aportan pigmentos con acción antioxidante, que nos ayudan a mantener el sistema inmunológico en buenas condiciones y a prevenir enfermedades. Nos proporcionan fibra y minerales (como el potasio, que es muy beneficioso para personas que tienen hipertensión arterial).

Las cerezas, las ciruelas y los higos tienen un contenido considerable de azúcares respecto a otras frutas como los albaricoques, melocotones, melón, sandía y frutos silvestres, que tienen un bajo contenido en azúcares y son más ricos en agua.

Dos frutas veraniegas por antonomasia son el melón y la sandía que nos refrescan todo el verano. Ambas son frutas muy ricas en agua. También contienen potasio y antioxidantes. En el caso del melón, son los carotenos, y en la sandía está el licopeno, que le da el color rojo.

Pinchos de fruta

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/brochetas-frutas-227.html>

Ensalada de garbanzos, aguacate y tomate

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/ensalada-garbanzos-aguacate-tomate-28743.html>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia: San Juan

10 meses causas



¡Un entorno limpio es mucho más saludable!

Cuida lo que te rodea. ¡Si vives en un lugar con el aire y el espacio limpios te sentirás mucho mejor!



1ª SEMANA	LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
						Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt (L) Pan integral	Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada				
2ª SEMANA	LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso (H) Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Helado (G,L,F) Pan integral	Borrajá con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada					INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6
3ª SEMANA	LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L) Pan integral	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada					INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 592,7 68,6 22,7 25,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 777,8 75,5 32,1 38,8 795,8 131,7 48,2 67,6
4ª SEMANA	LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza del xef (L,G,P*,SO*,SE*A*,S*,M*) Helado (G,L,F)							INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO									
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Filete de merluza al horno		Lentejas estofadas con verduras		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)										
			Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Variedad de ensaladas		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb. Proteína Grasas		580,6 88,7 31,6 27,5										
		LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduras de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borraja con patata		Sopa de caldo con pasta		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)										
	Bistec de pollo al horno		Tortilla de patatas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Filete de pavo con loncha de queso		Colitas de rape a la marinera		V. Energét H. de Carb. Proteína Grasas		606,3 97,1 36,4 50,2										
		LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Macarrones (G,H ⁺) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)										
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Filet de merluza con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb. Proteína Grasas		597 70,5 22,3 25,3										
		LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduras		COMIDA FIN DE CURSO				Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)										
	Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Arroz con salsa de tomate casero		Pizza margarita		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb. Proteína Grasas		606,9 127,5 42,5 37,2										
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRC													



		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																																										
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz		Tortilla de patata		Lechuga, zanahoria y pepino		Yogurt		Espirales con salsa de tomate		Colas de rape al horno		Lechuga, olivas y maíz		Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras		Filete de merluza al horno		Variedad de ensaladas		Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																													
			INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		585,6 91,4 31 27,2		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		743,8 94,7 39,8 42		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		604,4 129,5 34,5 36,8		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		777,5 135,5 48,6 63,5																													
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		604,4 129,5 34,5 36,8		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		777,5 135,5 48,6 63,5																								
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Tortilla francesa		Lechuga, zanahoria y pepino		Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada		Tortilla de patatas		Espirales con aceite y oregano		Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Lechuga, maíz y soja		Helado		Borrajá con patata		Canelones de espinacas		Lechuga, tomate y olivas		Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta		Colas de rape a la marinera		Lechuga, zanahoria y maíz		Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		604,4 129,5 34,5 36,8		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		777,5 135,5 48,6 63,5			
	LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		581,5 72,8 21,5 24,4		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		790,1 85 27,5 38,7																							
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Salmón al horno		Lechuga, maíz y zanahoria		Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras		Tortilla de espinacas		Lechuga, pepino y olivas		Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Merluza al horno		Salsa de naranja		Lechuga, zanahoria y soja		Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Hamburguesa de coliflor y queso		Lechuga, tomate y olivas		Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva		Albondigas de merluza con salsa de tomate		Champiñones		Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		581,5 72,8 21,5 24,4		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		790,1 85 27,5 38,7	
	LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		COMIDA FIN DE CURSO		Arroz con salsa de tomate casero		Pizza vegetal		Helado		Sopa de verduras		Tortilla de calabacín		Mezcla de setas		Fruta de temporada		Queda inaugurado el verano! Prohibido no disfrutarlo!		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		604,9 131,9 39,8 36,2		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		792,7 86,4 31,9 35,6													
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Filete de merluza al horno		Lechuga, olivas y soja		Fruta de temporada		Sopa de verduras		Tortilla de calabacín		Mezcla de setas		Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO		Arroz con salsa de tomate casero		Pizza vegetal		Helado		Sopa de verduras		Tortilla de calabacín		Mezcla de setas		Fruta de temporada		Queda inaugurado el verano! Prohibido no disfrutarlo!		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		604,9 131,9 39,8 36,2		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas		792,7 86,4 31,9 35,6									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN GLUTEN

1ª SEMANA					MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
	<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>		<p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maiz</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>					
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales (S/G) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Helado S/G</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo al horno con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (S/G)</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos y patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albondigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22				
	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Pannini S/G (de queso y tomate)</p> <p>Helado S/G</p>					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN LACTOSA

1ª SEMANA					MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
	<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>					
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Helado S/L</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo al horno con queso (S/L)</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colas de rape con salsa marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Pizza con queso S/L</p> <p>Helado S/L</p>					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN PLV

1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
						<p>MIÉRCOLES 1</p> <p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>JUEVES 2</p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>VIERNES 3</p> <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
						<p>MIÉRCOLES 8</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Helado S/L</p>		<p>JUEVES 9</p> <p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>VIERNES 10</p> <p>Sopa de caldo vegetal con pasta</p> <p>Colas de rape con salsa marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
						<p>MIÉRCOLES 15</p> <p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>JUEVES 16</p> <p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>VIERNES 17</p> <p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
						<p>MIÉRCOLES 22</p> <p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Pizza con queso S/L</p> <p>Helado S/L</p>					
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada (s/leche)</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Helado S/L</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con pasta</p> <p>Colas de rape con salsa marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
		<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Pizza con queso S/L</p> <p>Helado S/L</p>					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN PESCADO

1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borrajá con patata		Sopa de caldo con pasta	
		Bistec de pollo al horno		Revuelto de jamón y queso		Filet de pavo al horno con base de cebolla		Lomo con loncha de queso		Fingers de pollo	
		Lechuga, zanahoria y pepino		Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz	
		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Helado		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
3ª SEMANA		Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva	
		Filete de pavo al horno		Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ternera con salsa de tomate	
		Lachuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
		Yogurt									
4ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22					
		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		COMIDA FIN DE CURSO					
		Tortilla de patatas		Bistec de pollo al horno		Arroz con salsa de tomate casero					
		Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Pizza margarita (tomate y queso)					
		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Helado					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



SERHS FOOD
 +1 JUN 2022
 Data: Concha y Negrón
 Genetha Eug. Juárez
 Cot. Num. CAT001322



MENU SIN PESCADO Y SIN MARISCO

1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
		Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Borrajá con patata		Sopa de caldo con pasta	
		Filete de pavo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22					
		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		COMIDA FIN DE CURSO					
		Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





MENU SIN HUEVO

1ª SEMANA					MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
	<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Pollo empanado sin huevo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>					
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Helado</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta sin huevo</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta sin huevo</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Pizza margarita (tomate y queso)</p> <p>Helado</p>					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN FRUTOS SECOS

* no kiwi

1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
		Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*		Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Borrajá con patata		Sopa de caldo con pasta	
		Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Salchichas de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22					
		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		COMIDA FIN DE CURSO					
		Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN FRUTOS SECOS

1ª SEMANA					MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
	<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>					
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Helado (S/FS)</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Salchichas de pavo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Pizza margarita (tomate y queso)</p> <p>Helado (S/FS)</p>					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN FRUTOS SECOS

* no melocotón

				MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3					
1ª SEMANA					Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Escalopa de pollo		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)		Filete de merluza al horno		Variedad de ensaladas				
	Lechuga, zanahoria y pepino		Yogurt		Lechuga, olivas y maiz		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*						
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borrajá con patata		Salchichas de pavo al horno		Sopa de caldo con pasta		Colitas de rape a la marinera		Lechuga, zanahoria y maiz		Fruta de temporada*		
	Bistec de pollo al horno		Revuelto de jamón y queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*				
Lechuga, zanahoria y pepino		Espirales con aceite y oregano		Helado (S/FS)		Helado (S/FS)		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*							
Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*							
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Borrajá con patata		Salchichas de pavo al horno		Sopa de caldo con pasta		Colitas de rape a la marinera		Lechuga, zanahoria y maiz		Fruta de temporada*		
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*				
Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, zanahoria y soja		Lechuga, tomate y olivas		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*					
Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Yogurt		Yogurt		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*					
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		16		VIERNES		17	
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		COMIDA FIN DE CURSO		Arroz con salsa de tomate casero												
	Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Arroz con salsa de tomate casero		Pizza margarita (tomate y queso)												
Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Helado (S/FS)		Helado (S/FS)													
Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*													

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN FRUTOS SECOS

* no KIWI, RESTO FRUTA PELADA

				MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3					
1ª SEMANA					Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Escalopa de pollo		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)		Filete de merluza al horno		Variedad de ensaladas				
	Lechuga, zanahoria y pepino		Yogurt		Lechuga, olivas y maiz		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*						
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Borrajá con patata		Salchichas de pavo al horno		Sopa de caldo con pasta		Colitas de rape a la marinera		Lechuga, zanahoria y maiz		
	Bistec de pollo al horno		Revuelto de jamón y queso		Lechuga, maiz y soja		Helado (S/FS)		Lechuga, olivas y tomate		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*				
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Jamoncitos de pollo al horno		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Hamburguesa de coliflor y queso		Brócoli con patata y aceite de oliva		Albóndigas de ternera con salsa de tomate		Champiñones		
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Salsa de naranja		Lechuga, zanahoria y soja		Lechuga, tomate y olivas		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*				
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22									
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		COMIDA FIN DE CURSO		Arroz con salsa de tomate casero												
	Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Pizza margarita (tomate y queso)		Helado (S/FS)												
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22									
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN POLLO Y SIN PAVO

1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
		Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Escalopa de ternera Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Borrajá con patata		Sopa de caldo vegetal con pasta	
		Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Lomo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22					
		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		COMIDA FIN DE CURSO					
		Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Tortilla de patatas Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



SERHS FOOD
1 JUNIO 2022
Dpto. Educación y Nutrición
Gestión Eug. Álvarez
Ed. Num. CAT001322



MENU SIN FRUTOS CON HUESO
TODA LA FRUTA PELADA

1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
		Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*		Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Escalopa de pollo Lechuga y maíz Fruta de temporada*		Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Borrajá con patata		Sopa de caldo con pasta	
		Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Tortilla de calabacín Lechuga y pepino Fruta de temporada*		Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Lomo con loncha de queso Lechuga y tomate Fruta de temporada*		Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22					
		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		COMIDA FIN DE CURSO					
		Filete de merluza al horno Lechuga y soja Fruta de temporada*		Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN GARBANZOS

1ª SEMANA					MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Helado		Borrajita con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Judías blancas con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



SERHS FOOD
#1 JUNIO 2022
Dpto. Ciencias y Nutrición
Gentileza Eug. Huévar
Ed. Núm. CAT001322



MENU SIN LENTEJAS

1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10					
						<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>					
						<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Helado</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
						<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
						<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Helado</p>					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN LENTEJAS Y SIN ALUBIAS

1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)	
		Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		Arroz con salsa de tomate casero		Garbanzos guisados con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Borrajá con patata		Sopa de caldo con pasta	
		Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22					
		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		COMIDA FIN DE CURSO					
		Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU SIN ALUBIAS

1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
		Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Borrajá con patata		Sopa de caldo con pasta	
		Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22					
4ª SEMANA		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		Arroz con salsa de tomate casero					
		Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Pizza margarita Helado					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU NO PASTA

1ª SEMANA					MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Hamburguesa de coliflor y queso Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Crema de zanahoria Revuelto de jamón y queso Arroz con aceite y oregano Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Arroz con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Hamburguesa de coliflor y queso Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Crema de zanahoria Revuelto de jamón y queso Arroz con aceite y oregano Fruta de temporada		Arroz con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Helado		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Arroz con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Hamburguesa con queso Helado					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU NO FRUCTOSA

1ª SEMANA					MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
	Arroz con calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Crema de brocoli con patata Revuelto de queso Espirales con aceite y oregano Yogurt natural		Arroz con aceite y oregano Tortilla francesa Lechuga y pepino Yogurt natural		Espirales con queso Escalopa de pollo (c/pan rallado) Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Puré de patata Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Yogurt natural	
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	Arroz con calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Crema de brocoli con patata Revuelto de queso Espirales con aceite y oregano Yogurt natural		Macarrones con espinacas Filete de merluza al horno Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Acelgas con patata Lomo al horno Lechuga, olivas negras y tomate (max 50g) Yogurt natural		Espirales con queso Colas de rape al horno Variedad de lechugas Yogurt natural	
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	Arroz con aceite y oregano Salmón al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Puré de patata Tortilla francesa Lechuga, pepino (max 50g) y olivas negras Yogurt natural		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Patata hervida aliñada con aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate (max 50g) y olivas negras Yogurt natural		Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera en su jugo Champiñones Yogurt natural	
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	Judía verde (max 50g) con patata y aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Espirales con dados de calabacín Bistec de pollo al horno Champiñones Yogurt natural		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con tomate natural (màx 50g) Pannini de queso y átun Yogurt natural 					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



SERHS FOOD
+ 1 7827
Dpto. Dietética y Nutrición
(Servicio) Eug. Muñoz
Ed. Núm. CAT001322



1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Sopa de pescado con arroz		Espirales sin huevo con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras	
		Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Salchichas de pavo al horno Espirales (s/huevo) con aceite y oregano Fruta de temporada		Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt de soja		Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones (sin huevo) con aceite de oliva y oregano		Borrajá con patata		Sopa de caldo con pasta (sin huevo)	
		Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Salchichas de pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Lomo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22					
		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas (sin huevo)		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza con átun Yogurt de soja					
		Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



SERHS FOOD
 41 88 7822
 Dpto. Gestión y Nutrición
 (Gestión) Eug. Muñoz
 Ed. Núm. CAT001322



MENU JUNIO 2022

CPI ARCOSUR

MENU SIN HUEVO, LEGUMINOSAS, PESCADO, FRUTOS SECOS, FRUTAS CON HUESO



1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz con salsa tomate, cebolla, calabacín		Crema de verduritas de temporada (s/guisantes)(ni judías verdes)		Macarrones sin huevo con espinacas		Espirales sin huevo con salsa de tomate		Patatas guisadas con verduras (s/guisantes)(s/judías verdes)	
		Bistec de pollo al horno		Lomo al horno		Pavo al horno con base de cebolla		Borrajá con patata		Sopa de caldo (s/guisantes)(ni judías verdes) con pasta sin huevo	
		Lechuga, zanahoria y pepino		Espirales (s/huevo) con aceite y oregano		Lechuga, maíz y soja		Lomo al horno con loncha de queso		Dados de ternera	
		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Helado		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17			
Arroz con salsa de tomate casero		Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)(ni judías verdes)		Macarrones (sin huevo) con aceite de oliva y oregano		Patata hervida con aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva			
Bistec de pollo		Filete de pavo al horno		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Dados de ternera con salsa de tomate			
Lachuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones			
Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Lechuga y zanahoria		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*			
Yogurt											
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24			
Acelgas, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas (s/guisantes)(ni judías verdes)		COMIDA FIN DE CURSO		Arroz con salsa de tomate casero					
Filete de pavo al horno		Bistec de pollo al horno		Pizza margarita (tomate y queso)		Helado (s/huevo)					
Lechuga y olivas		Mezcla de setas									
Fruta de temporada*		Fruta de temporada*									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





MENU JUNIO 2022

CPI ARCOSUR

Menú rico en fibra, NO: lácteos enteros, arroz, pasta blanca, patata
Pan integral, las cremas con leche desnatada



1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
		Arroz integral con salsa tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduritas de temporada		Sopa de pescado con arroz integral		Macarrones integrales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
		Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Revuelto de jamón Macarrones integrales con aceite y oregano Fruta de temporada		Tortilla a la francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		Arroz integral con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Macarrones integrales con aceite de oliva y oregano		Borraja al vapor		Sopa de caldo con pasta integral	
		Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada		Lomo a la plancha Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22					
		Judía verde y calabaza con aceite de oliva		Sopa de verduritas (sin pasta)		COMIDA FIN DE CURSO Macarrones integrales con salsa de tomate					
		Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Hamburguesa al horno Fruta de temporada					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



SERHS FOOD
+ 1 1 7827
Dpto. Dietética y Nutrición
(Servicio) Eug. Muñoz
Ed. Núm. CAT001322



1ª SEMANA		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3											
		Arroz con verduras** y trocitos de pescado		Pavo al horno		Lechuga y pepino		Yogurt natural sin azucar (L)		Espirales (s/huevo) con queso		Pollo rebozado (insitu) (s/huevo)		Lechuga y olivas		Yogurt natural sin azucar (L)							
		Patatas con espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)		Lechuga, pepino y olivas		Yogurt natural sin azucar (L)		Acelgas con patata		Lomo con loncha de queso (L)		Lechuga y olivas		Yogurt natural sin azucar (L)							
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10					
Arroz con champiñones y aceite con oregano		Bistec de pollo al horno		Lechuga y pepino		Yogurt natural sin azucar (L)		Crema de verduras**		Pavo a la plancha		Espirales (s/huevo) con aceite y oregano		Yogurt natural sin azucar (L)		Patatas con espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)		Lechuga, pepino y olivas		Yogurt natural sin azucar (L)	
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17					
Arroz con champiñones		Salmón al horno (P)		Lechuga y olivas		Yogurt natural sin azucar (L)		Patatas guisadas con verduras**		Filete de pavo al horno		Lechuga, pepino y olivas		Yogurt natural sin azucar (L)		Macarrones (s/huevo) con aceite de oliva y oregano		Jamoncitos de pollo al horno		Variedad de lechugas		Yogurt natural sin azucar (L)	
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22													
Acelgas y patata con aceite de oliva		Filete de merluza al horno (P)		Lechuga y olivas		Yogurt natural sin azucar (L)		Crema de verduras**		Bistec de pollo al horno										Champiñones		Yogurt natural sin azucar (L)	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



VERDURAS PERMITIDAS** : ACELGA, ESPINACAS, ESCAROLA, BRÓCOLI, CHAMPIÑON, COLIFLOR, ESPÁRRAGOS, LECHUGA, ENDIVIAS, RÁBANOS, PEPINO, APIO, PATATA, BERENJENA



NO LEGUMINOSAS NO PESCADO

				MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
1ª SEMANA					<p>Sopa de caldo vegetal con arroz (s/guisantes)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas con verduras (ni guisantes)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>						
	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10					
2ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada (s/guisantes)</p> <p>Revuelto con champiñones</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Espirales con espinacas</p> <p>Filete de pavo con base de cebolla</p> <p>Lechuga y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo al horno con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>						
	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17					
3ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas amb verduras (s/guisantes)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite y oregano</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>		<p>Arroz con aceite de oliva y oregano</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>						
	MARTES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22									
4ª SEMANA	<p>Acelgas, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas (s/guisantes)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo rebozado (insitu)</p> <p>Helado (Flip-flap lima-limon)</p>										

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

