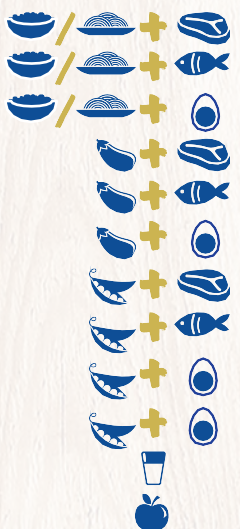


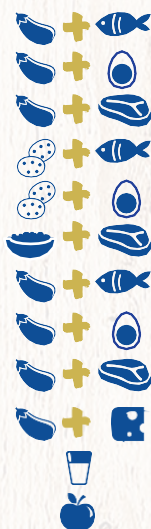
Recomendaciones para la cena

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

COMIDA



CENA



Este mes

¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?



Más recursos educativos: [aquí](#)

10 meses causas

¡Todos/as somos diferentes!

El mundo es multicultural y acoge toda la diversidad que lo hace interesante y lleno de experiencias para vivir. Si nos respetamos entre todos/as, gozaremos de un mundo más divertido y diverso.



TOLERANCIA

CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Eugenia Nájera
Col. N.º 1. CAT001322

1ª SEMANA															MARTES 1							MIÉRCOLES 2							JUEVES 3							VIERNES 4																																																																																																																																																																																																																																																				
	INF.							583							62							24							23							854							63							46							47							601							68							15							31							749							86							26							34							593							54							28							30							724							58							30							31																																																																																																															
	LUNES							7							MARTES							8							MIÉRCOLES							9							JUEVES							10							VIERNES							11																																																																																																																																																																																																																								
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva							Filete de merluza al horno (P)							Lechuga, olivas y soja (SO)							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Sopa de verduritas (G,H*)							Bistec de pollo al horno							Mezcla de setas							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Arroz con verduritas							Bacalao al horno (P)							Lechuga, tomate y maíz							Yogurt (L)							PRI.							INF.							Judías pintas guisadas (S)							Tortilla de calabacin (H)							Lechuga, olivas y soja (SO)							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)							(salsa de tomate casero)							Estofado de pavo							Lechuga, pepino y zanahoria							Fruta de temporada							PRI.							INF.																																																																					
	607							68							24							29							740							71							31							38							573							70							28							17							760							78							40							30							599							66							27							25							790							83							35							35							672							90							24							24							760							84							33							34							576							84							25							15							796							99							36							29						
	LUNES							14							MARTES							15							MIÉRCOLES							16							JUEVES							17							VIERNES							18																																																																																																																																																																																																																								
	3ª SEMANA							Judía verde con patata y aceite de oliva							Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)							Lazos aliñados con aceite de oliva							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Lentejas guisadas con verduras (S)							Bacalao al horno (P)							Lechuga y zanahoria							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Arroz con salsa de tomate casero							Tortilla de calabacin (H)							Lechuga, olivas y soja (SO)							Yogurt (L)							PRI.							INF.							Judías blancas guisadas (S)							Pollo asado al horno con piña							Lechuga, pepino y maíz							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Sopa de caldo con pasta (G,H*)							Filete de merluza al horno (P)							Variedad de ensalada							Fruta de temporada							PRI.							INF.																																																																					
607							66							19							31							842							79							27							49							579							80							22							19							753							75							40							33							602							73							16							27							804							101							21							34							583							71							26							20							832							90							38							37							581							58							30							21							747							62							37							28							
LUNES							21							MARTES							22							MIÉRCOLES							23							JUEVES							24							VIERNES							25																																																																																																																																																																																																																									
4ª SEMANA	Borrajás con patata							Hamburguesa de ternera a la plancha							Lechuga y zanahoria							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)							Revuelto de jamón							Variedad de lechugas							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Garbanzos con verduritas (S)							Salmón a horno (P)							Lechuga, olivas y soja (SO)							Yogurt (L)							PRI.							INF.							Crema de brócoli, cebolla y patata							Filete de pavo a la provenzal							Lechuga, pepino y maíz							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Macarrones (G,H*) con salsa de tomate							Jamonicitos de pollo al horno							Salsa de naranja y verduras							Fruta de temporada							PRI.							INF.																																																																												
	675							69							27							34							736							73							26							40							634							91							23							20							739							88							26							30							583							54							32							27							731							61							42							36							614							72							25							26							746							77							31							36							579							85							23							15							922							100							39							41						
	LUNES							28							MARTES							29							MIÉRCOLES							30							JUEVES							31							VIERNES							32																																																																																																																																																																																																																								
	5ª SEMANA							Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva							Salchichas de carne mixta al horno (S)							Arroz blanco salteado							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Judías blancas guisadas (S)							Bacalao al horno (P) con pimentón							Lechuga, tomate y maíz							Fruta de temporada							PRI.							INF.							Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)							Tortilla de patatas (H)							Lechuga, zanahoria y pepino							Yogurt (L)							PRI.																																																																																																																																																																
599							74							22							25							725							56							32							39							612							70							30							24							752							76							39							33							574							54							23								19							720							74							33							27																																																																																																																						

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD
- 1 NOV. 2022
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Rúa Nogueira
Cof. M. 047001322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)
Naranja: Energía (Kcal)



CPI ARCOSUR

MENU NOVIEMBRE 2022

MENU SIN CERDO



1ª SEMANA	MARTES		1	MIÉRCOLES		2	JUEVES		3	VIERNES		4
	 Día Internacional de los derechos del niño		 Halloween Saborea el terror Castañada Delicias de otoño	Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y soja (SO)		INF. Yogurt (L) PRI. INF.	Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		PRI. INF.	Brócoli con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		PRI.
LUNES 7		MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10		VIERNES 11						
Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filet de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada				
INF. 607 68 24 29 740 71 31 38 573		INF. 70 28 17 760 78 40 30 599		INF. 66 27 25 790 83 35 35 672		INF. 90 24 24 760 84 33 34 576		INF. 84 25 15 796 99 36 29				
LUNES 14		MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17		VIERNES 18						
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filet de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada				
INF. 607 66 19 31 842 79 27 49 579		INF. 80 22 19 753 75 40 33 602		INF. 583 71 26 20 832 90 38 37 581		INF. 58 30 21 647 62 37 28						
LUNES 21		MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24		VIERNES 25						
Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de brócoli, cebolla y patata Filet de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada				
INF. 675 69 27 34 736 73 26 40 634		INF. 91 23 20 739 88 26 30 583		INF. 54 32 27 731 61 42 36 614		INF. 72 25 26 746 77 31 36 579		INF. 85 23 15 922 100 39 41				
LUNES 28		MARTES 29	MIÉRCOLES 30									
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Arroz blanco sautéado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt (L)								
INF. 599 74 22 25 725 56 32 39 612		INF. 70 30 24 752 76 39 33 574		INF. 54 23 19 720 74 33 27								

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)



MENU NOVIEMBRE 2022

CPI ARCOSUR

MENU SIN CARNE



1ª SEMANA	 20 de Noviembre Día Internacional de los derechos del niño		 Halloween Saborea el terror Castañada Delicias de otoño		Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y soja INF. Yogurt PRI. INF.				Garbanzos con patata y aceite de oliva Merluza al horno a la naranja Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada PRI. INF.				Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada PRI.			
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
	7		8		9				10				11			
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja INF. Fruta de temporada PRI.		Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada PRI.		Arroz con verdritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt PRI. INF.				Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada PRI. INF.				Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada PRI.			
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
	14		15		16				17				18			
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva INF. Fruta de temporada PRI.		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada PRI.		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt PRI. INF.				Judías blancas guisadas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada PRI. INF.				Sopa de caldo vegetal con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada PRI.			
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
	21		22		23				24				25			
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria INF. Fruta de temporada PRI.		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada PRI.		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt PRI. INF.				Crema de brócoli, ceba y patata Tortilla de calabacín y patata Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada PRI. INF.				Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada PRI.			
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
	28		29		30											
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado INF. Fruta de temporada PRI.		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada PRI.		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt PRI.											
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES											

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación
saludable

SERHS FOOD
- 1 NIT 102
Dpto. Desarrollo
Caj. 102-102-1122



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)



		MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA					Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt					
	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD

1 800 123 456
 Calle: Ovejería 123
 C.P. 30000 - 3001122



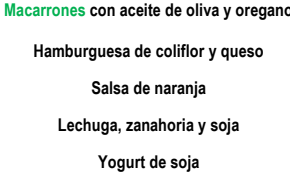
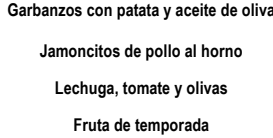
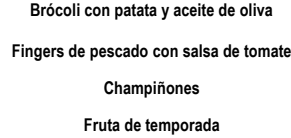
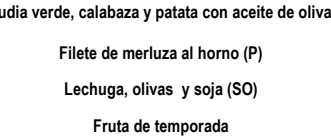
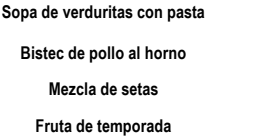
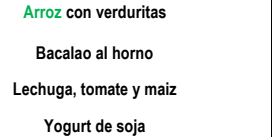
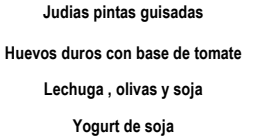
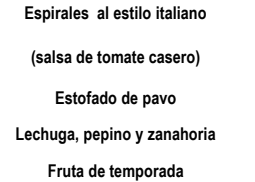
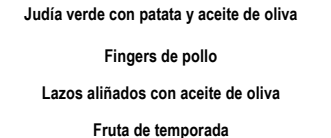
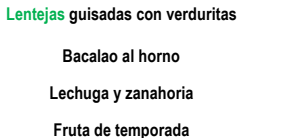
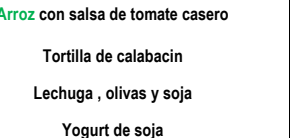
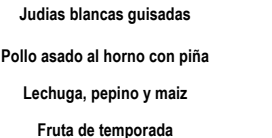
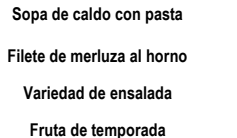
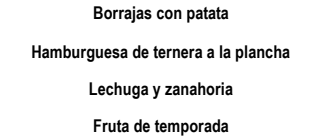
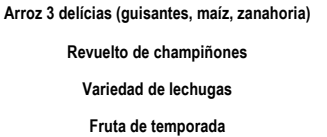
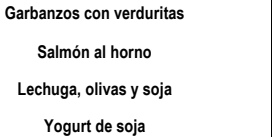
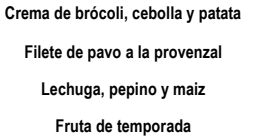
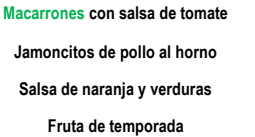
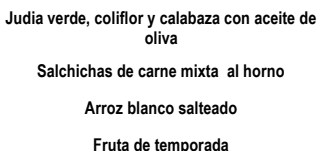
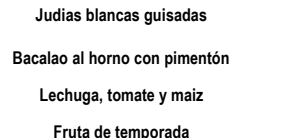
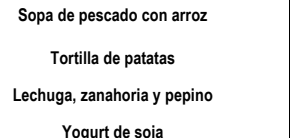


MENU NOVIEMBRE 2022

CPI ARCOSUR

MENU SIN LACTOSA



1ª SEMANA											
	LUNES7		MARTES8		MIÉRCOLES9		JUEVES10		VIERNES11		
2ª SEMANA											
	LUNES14		MARTES15		MIÉRCOLES16		JUEVES17		VIERNES18		
3ª SEMANA											
	LUNES21		MARTES22		MIÉRCOLES23		JUEVES24		VIERNES25		
4ª SEMANA											
	LUNES28		MARTES29		MIÉRCOLES30						
5ª SEMANA											

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación saludable

SERHS FOOD
C/da. Oropesa, 100
41013 San Juan de los Rios (Sevilla)
Tel: 954 41 11 22



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

1ª SEMANA					MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
					Macarrones con aceite de oliva y oregano Lomo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada			
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11		
2ª SEMANA	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 con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada			
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18		
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo de verduras con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada			
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25		
4ª SEMANA	Borrajás con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto con champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada			
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30						
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt de soja							

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

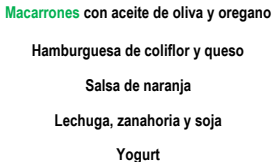
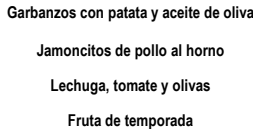
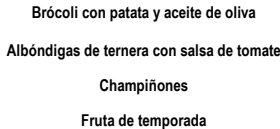
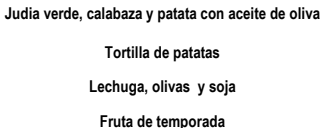
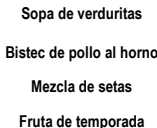
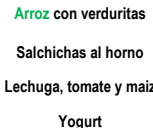
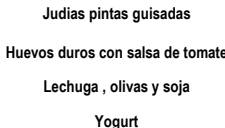
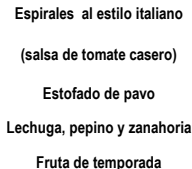
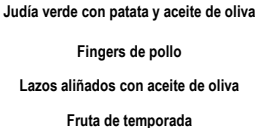
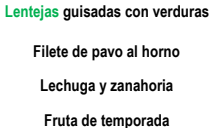
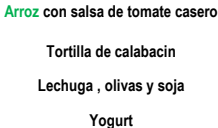
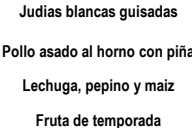
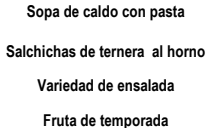
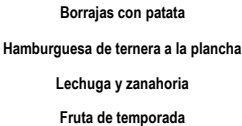
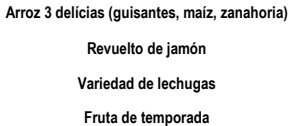
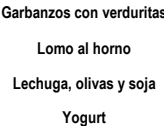
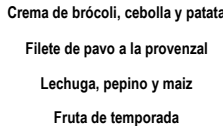
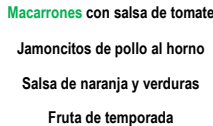
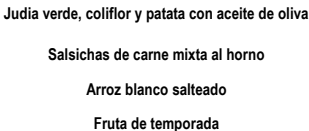
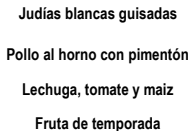
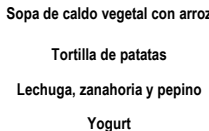


MENU NOVIEMBRE 2022

CPI ARCOSUR

MENU SIN PESCADO



1ª SEMANA											
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	
2ª SEMANA											
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	
3ª SEMANA											
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	
4ª SEMANA											
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30					
5ª SEMANA											

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

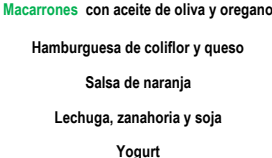
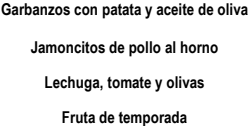
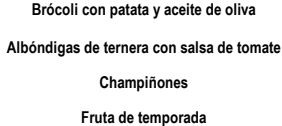
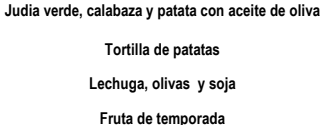
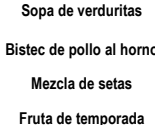
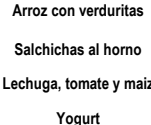
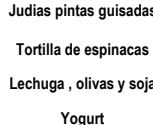
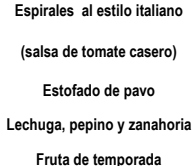
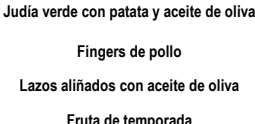
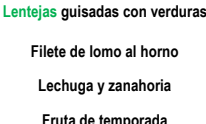
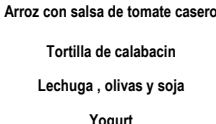
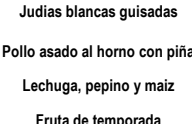
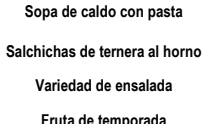
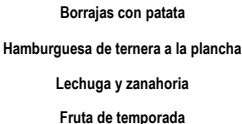
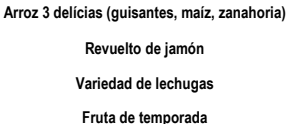
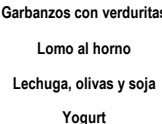
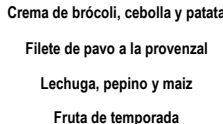
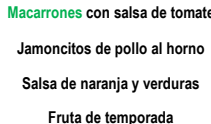
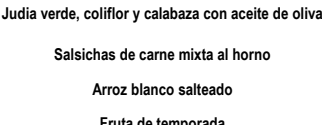
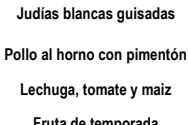
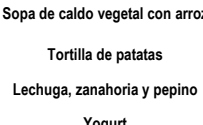
SERHS FOOD

1 800 123 456
Calle Comercio 123
C.P. 28010 Madrid



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA										
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª SEMANA										
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA										
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA										
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
5ª SEMANA										

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

1 800 123 456
Calle: División de Alimentos
Código Postal: 2801122



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU NOVIEMBRE 2022

CPI ARCOSUR

MENU SIN HUEVO



		MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA				Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano Lomo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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	
2ª SEMANA	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11				
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduras con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	Judías pintas guisadas Filete de pavo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt	Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada				
3ª SEMANA	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18				
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt	Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta sin huevo Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada				
4ª SEMANA	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25				
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Pavo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada				
5ª SEMANA	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt						

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD

1 800 123 456
Calle, Dirección, Código Postal, País



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU SIN FRUTOS SECOS





		MARTES		1	MIÉRCOLES		2	JUEVES		3	VIERNES		4
1ª SEMANA					Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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*				
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11			
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza i 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*		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga , olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*				
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18			
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*				
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25			
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga , olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*				
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30							
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NENUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

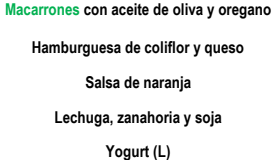
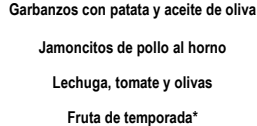
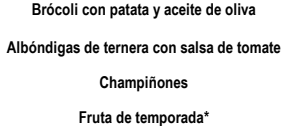
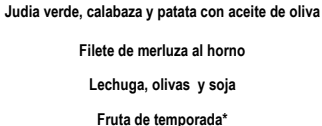
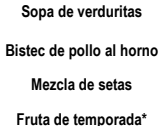
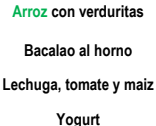
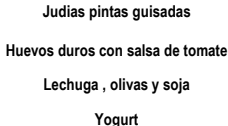
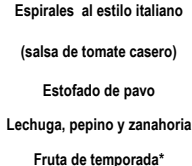
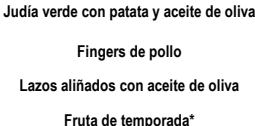
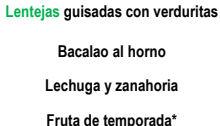
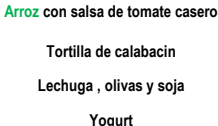
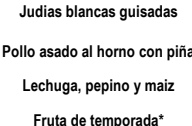
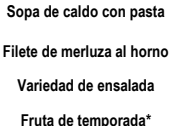
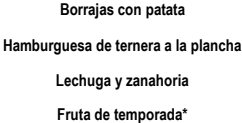
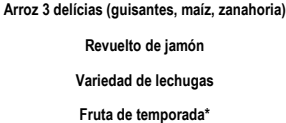
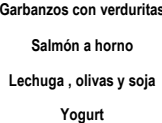
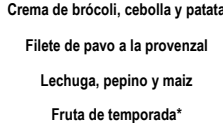
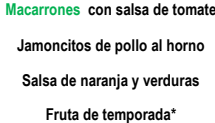
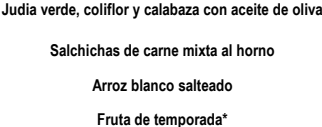
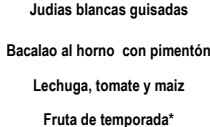
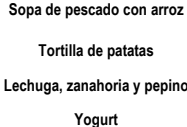
SERHS FOOD

1 800 100 100
Dpto. Operaciones
C/ General Gálvez, 122



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA											
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	
2ª SEMANA											
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	
3ª SEMANA											
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	
4ª SEMANA											
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30					
5ª SEMANA											

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

1 800 123 456
Calle: Ovejería 123
C.P. 30000 - 3001122



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



CPI ARCOSUR

MENU NOVIEMBRE 2022

MENU SIN POLLO Y SIN PAVO



1ª SEMANA			MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
					Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Lomo al horno 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	
2ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
	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 patatas Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros a base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pescado Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Lomo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt					

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



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD

1 800 123 456
Calle, Dirección, Ciudad
Código Postal 12345678



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA			MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4		
					Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Judías blancas con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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		
2ª SEMANA	LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11		
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros a base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		
3ª SEMANA	LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18		
	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al honro Variedad de ensalada Fruta de temporada		
4ª SEMANA	LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25		
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Lentejas con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		
5ª SEMANA	LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt						

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



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

1 800 123 456

Calle: Ovejería 123

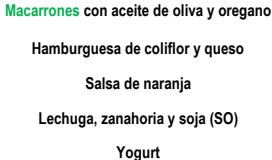
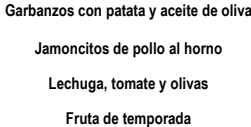
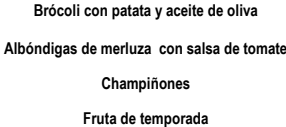
C.P. 30000

Código de barras: 123456789



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA										
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª 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 Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



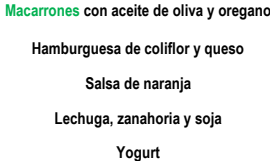
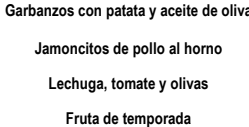
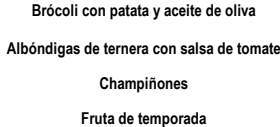
SERHS FOOD

1 800 123 456
Calle, Dirección, Ciudad
Código Postal 123456789



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA										
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª SEMANA	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 verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Garbanzos guisados Huevos duros con base de tomate Lechuga , olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga , olivas y soja Yogurt		Patatas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga , olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Garbanzos guisados Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
 COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NUNCA PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

 1 REP. 102
 Dept. Diversificación
 General de la
 C/1. 102. 102. 102


TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA			MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4		
					Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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		
2ª SEMANA	LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11		
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Garbanzos guisados Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		
3ª SEMANA	LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18		
	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Garbanzos guisados Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada		
4ª SEMANA	LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25		
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		
5ª SEMANA	LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Garbanzos guisados Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt						

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCIDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NENUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

1 REP. 100
Dpto. Desarrollo de
Gestión de
Cp. 100-1001122



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



		MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA					Arroz con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
2ª SEMANA	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		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Arroz con (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Arroz aliñado con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con arroz Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
4ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30			
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt				

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación
sustentable

SERHS FOOD

1 800 123 456

Calle: División de Alimentos

Código: 0000000000000000

Código: 0000000000000000



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA			MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4		
					Macarrones con aceite de oliva y oregano Lomo al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Patata hervida aliñada con aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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		
2ª SEMANA	LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11		
	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		Arroz con alcachofas Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Col con patata Tortilla francesa Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Espirales con queso Estofado de pavo Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		
3ª SEMANA	LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18		
	Judía verde (max 50g) con patata y aceite de oliva Pollo rebozado con harina de maíz Lazos aliñados con aceite de oliva Yogurt natural		Espirales con queso Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Arroz con aceite y oregano Tortilla de calabacín (s/cebolla) Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Brocoli con patata Pollo asado al horno Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Macarrones con dados de calabacín Filete de merluza al horno Lechuga y olivas negras Yogurt natural		
4ª SEMANA	LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25		
	Acelgas con patata Dados de ternera en su jugo Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Arroz con alcachofas Revuelto de queso Variedad de lechugas Yogurt natural		Espirales con champiñones Salmón a horno Lechuga y olivas negras Yogurt natural		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Macarrones con queso Jamoncitos de pollo al horno Calabacín al horno Yogurt natural		
5ª SEMANA	LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30						
	Judía verde (max 50g) y patata Lomo al horno Arroz blanco salteado Yogurt natural		Macarrones con champiñones Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Arroz con aceite y oregano Tortilla francesa Lechuga y pepino Yogurt natural						

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



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD

1 800 123 456

Calle, Dirección, Ciudad, País, Código Postal, Teléfono



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

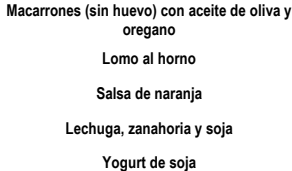
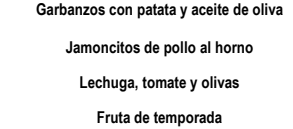
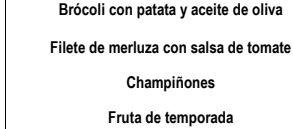
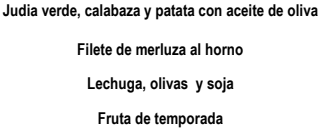
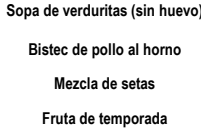
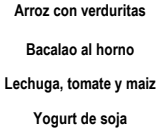
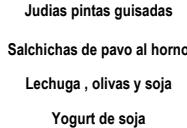
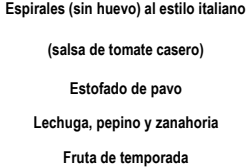
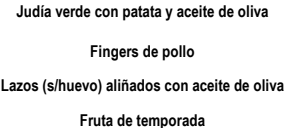
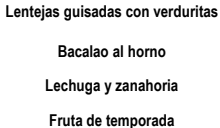
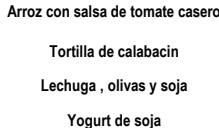
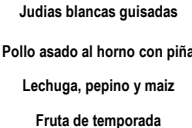
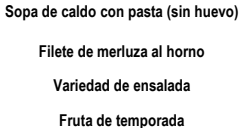
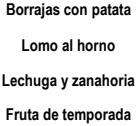
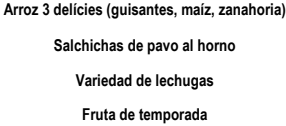
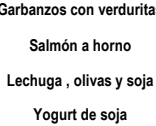
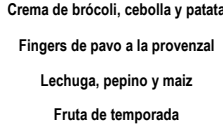
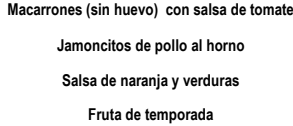
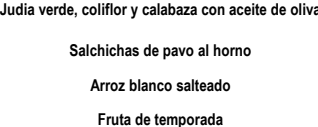
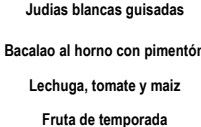
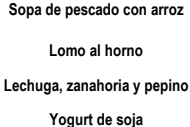


CPI ARCOSUR

MENU NOVIEMBRE 2022

MENU NO CLARA DE HUEVO, PLV, LACTOSA



1ª SEMANA										
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª SEMANA										
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA										
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA										
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
5ª SEMANA										

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA.
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

1 REP. 100
Calle: Ovejería 1000
Código Postal: 10001000



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

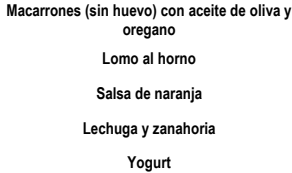
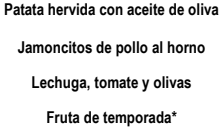
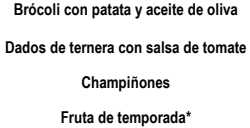
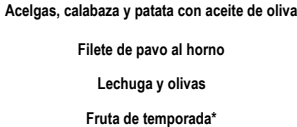
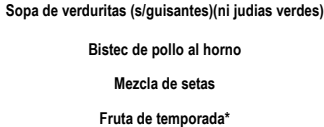
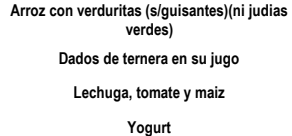
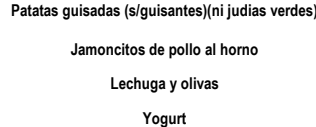
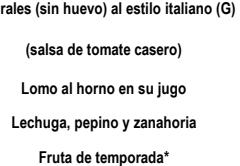
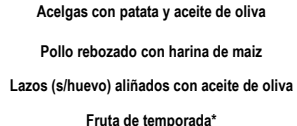
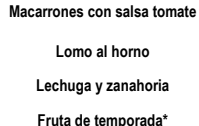
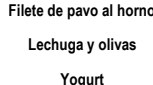
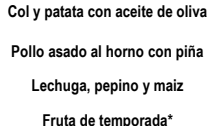
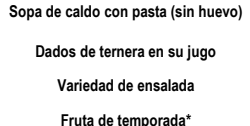
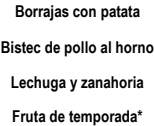
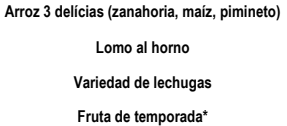
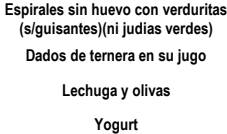
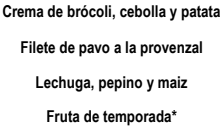
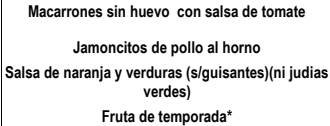
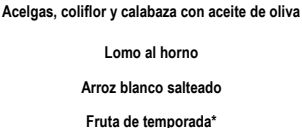
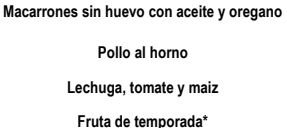
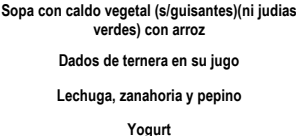


CPI ARCOSUR

MENU NOVIEMBRE 2022

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



1ª SEMANA											
	LUNES7		MARTES8		MIÉRCOLES9		JUEVES10		VIERNES11		
2ª SEMANA											
	LUNES14		MARTES15		MIÉRCOLES16		JUEVES17		VIERNES18		
3ª SEMANA											
	LUNES21		MARTES22		MIÉRCOLES23		JUEVES24		VIERNES25		
4ª SEMANA											
	LUNES28		MARTES29		MIÉRCOLES30						
5ª SEMANA											

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



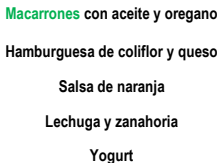
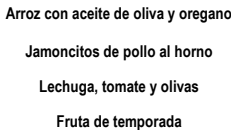
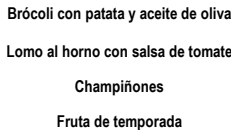
SERHS FOOD

1 800 123 456
Calle, Dirección, Ciudad
Código Postal 12345678



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA										
	MARTES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª SEMANA	Acelgas, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga y olivas Fruta de temporada		Sopa de verduritas (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo a la plancha Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes) Huevos duros con base de tomate Lechuga y olivas Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Acelgas con patata y aceite de oliva Pollo rebozado con pan rallado Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Macarrones con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga y olivas Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (s/guisantes, ni judías verdes) Dados de ternera en su jugo Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA	Borrajás con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, pimiento) Revuelto con champiñones Variedad de lechuga Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Filete de pollo al horno Lechuga y olivas Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes) Fruta de temporada	
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
5ª SEMANA	Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco saltado Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz (s/guisantes) Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD
Dpto. Desarrollo Sostenible
Calle 30 de Agosto 1322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA					Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano Lomo al horno Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar		Puré de patata Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar		Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de tenera en su jugo* Champiñones Yogurt natural sin azucar	
2ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
	Bròcoli, coliflor y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar		Sopa de verduritas* con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Yogurt natural sin azucar		Arroz con verduritas* Bacalao al horno Lechuga y apio Yogurt natural sin azucar		Patatas guisadas* Filete de pavo al horno Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar		Espirales sin huevo con queso Dados de pavo en su jugo* Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar	
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
	Espinacas con patata y aceite de oliva Pollo rebozado sin huevo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Yogurt natural sin azucar		Espaguetis (s/huevo) con verduritas* Bacalao al horno Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar		Arroz con champiñones, aceite y oregano Lomo al horno Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar		Patatas guisadas Pollo asado al horno Lechuga, pepino y apio Yogurt natural sin azucar		Sopa de caldo con pasta sin huevo Filete de merluza al horno Variedad de ensalada* Yogurt natural sin azucar	
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
	Acelgas con patata Dados de ternera en su jugo Lechuga y apio Yogurt natural sin azucar		Arroz 3 delicias (verduras permitidas**) Pavo al horno Variedad de lechugas Yogurt natural sin azucar		Espirales con verduritas* Salmón a horno Lechuga y olivas Yogurt natural sin azucar		Crema de bròcoli y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar		Macarrones sin huevo con queso Jamoncitos de pollo al horno Salsa de verduras* Yogurt natural sin azucar	
5ª SEMANA	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
	Bròcoli, coliflor y patata con aceite de oliva Filete de pavo a la plancha Arroz blanco salteado Yogurt natural sin azucar		Patatas guisadas* Bacalao al horno con pimentón Lechuga y apio Yogurt natural sin azucar		Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Lechuga y pepino Yogurt natural sin azucar					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación saludable

SERHS FOOD
1 REP. 2022
Dpto. Operaciones
Gerencia de
Calidad y Seguridad



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