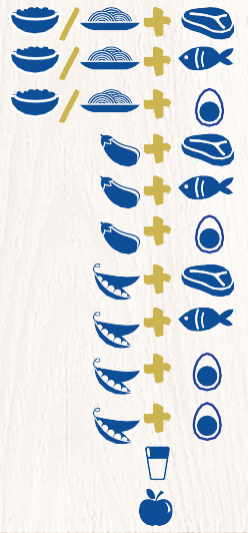


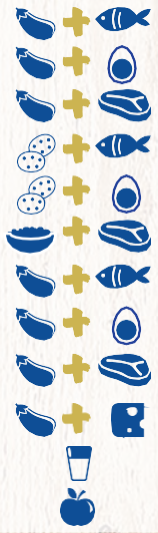
Recomendaciones para la cena

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



RECURSOS PARA ESTAS FIESTAS

CLICA **MENÚS**

CLICA **ACTIVIDADES**

Felices Fiestas



10 meses causas

Ser solidario/a aporta más felicidad

La solidaridad es un valor que se puede definir como la conciencia de la necesidad de los otros y el deseo de colaborar entre todos/as.



CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD
DES 2024
Dpto. Dietética y Nutrición
Cecilia Puig Nuñez
Cot. Núm. CAT001322

SOLIDARIDAD

- verduras
- pasta
- arroz
- patatas
- legumbres
- huevos
- carne
- pescado
- queso
- fruta
- láctico

De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos de la información sobre los alérgenos de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

K Energía (kcal)	P Proteína
H Hidratos de carbono	L Lípidos

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6													
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado				Judías blancas guisadas (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, tomate y maíz				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz				<h1>fiesta</h1>															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.					Fruta de temporada			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	689	94	23	25

LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13													
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>				Crema de verduritas de temporada Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A) Lechuga, zanahoria y pepino				Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO)				Borrajita con patata Revuelto de jamón Lechuga, tomate y olivas				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz															
				INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.								
				582	55	24	31	750	59	21	38	574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21

LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20													
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas				Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G) Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones				<h3>MENU NAVIDAD</h3> <p>Sopa de pasta con galets (G,H*) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate</p>															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.					Fruta de temporada			PRI.								
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32					583	62	24	23	854	63	46	47	593	54	28	30



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



Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)
Naranja: Energía (Kcal)
Azul: hidratos de carbono (g)
Rojo: proteínas (g)
Amarillo: grasas (g)



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN CERDO

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6													
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Judías blancas guisadas (S)				Sopa de pescado con arroz				Espirales con salsa de tomate				<h1>fiesta</h1>															
Salchichas de ave al horno				Filete de merluza al horno				Tortilla de patatas				Escalopa de pollo																			
Arroz blanco salteado				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, zanahoria y pepino				Lechuga, olivas y maíz																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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	689	94	23	25	960	117	32	42

LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13													
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>				Crema de verduras de temporada				Garbanzos estofados con espinacas				Borrajita con patata				Sopa de caldo con pasta															
				Filete de pavo con loncha de queso				Filete de merluza al horno con base de cebolla				Tortilla de patatas				Colitas de rape a la marinera															
				Lechuga, zanahoria y pepino				Lechuga, maíz y soja				Lechuga, olivas y tomate				Lechuga, zanahoria y maíz															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.												
590	55	24	31	750	59	21	38	574	63	27	21	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29

LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20													
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduras (S)				Macarrones con aceite de oliva y orégano				Brócoli con patata y aceite de oliva				MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate															
Filete de abadejo al horno				Tortilla de espinacas				Croquetas de bacalao				Filet de merluza con salsa de tomate																			
Lachuga, maíz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Champiñones																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.												
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	854	63	46	47	593	54	28	30	624	58	30	31



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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN CARNE

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6													
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado				Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maíz				Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz				<h1>fiesta</h1>															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.					Fruta de temporada			PRI.								
599	74	22	25	728	70	22	32	612	70	30	24	752	76	39	33					574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25

LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13													
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>				Crema de verduras de temporada Canelones de espinacas Lechuga, zanahoria y pepino				Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja				Borrajá con patata Tortilla de patatas Lechuga, tomate y olivas				Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz															
				INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.								
				562	55	24	31	750	75	17	35	544	63	27	21	860	75	43	43	614	64	24	31	930	95	28	50	576	72	20	21

LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20													
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas				Macarrones con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y soja				Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones				MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Croquetas de bacalao Verduritas Turrón de chocolate															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.												
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	790	70	36	41	593	54	28	30	624	58	30	31




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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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 maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (S/G)  Pollo al horno Verduritas Postre (S/G)	



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





MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN LACTOSA

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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 de soja		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		fiesta	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
¡Hoy no hay Cole!		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con queso (S/L) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Borrajá con patata Revuelto de champiñones Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate s/leche	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN PLV

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
¡Hoy no hay Cole!		Crema de verduritas de temporada (s/leche) Filete de pavo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Borrajá con patata Revuelto de champiñones Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal)  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate s/leche	



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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN PESCADO

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Salchichas al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal 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		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Salchichas al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		<p>MENU NAVIDAD</p> <p>Sopa de pasta con galets</p>  <p>Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate</p>	



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

SERHS FOOD
+ 85 24
Data: 08/08/2024
Galea: 08/08/2024
Tum: CA101122



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN HUEVO

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (s/huevo)  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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

SERHS FOOD
 + 85 24
 Data: 08/08/2024
 08/08/2024
 08/08/2024



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN FRUTOS SECOS

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón 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	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Postre S/FS	



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

SERHS FOOD
 + 1 85 54
 Data: 08/08/2024
 08/08/2024
 08/08/2024



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón y 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*	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Postre S/FS	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN FRUTOS SECOS. NO KIVI Y TODA FRUTA PELADA

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón 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*	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Postre S/FS	



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

SERHS FOOD
 + 85 524
 Data: 08/08/2024
 08/08/2024
 08/08/2024



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN POLLO Y SIN PAVO

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con salsa de tomate Escalopa de ternera Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Lomo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Hamburguesa de ternera a la plancha Verduritas Turrón de chocolate 	



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

SERHS FOOD
 + 85 24
 Data: 08/08/2024
 08/08/2024
 08/08/2024



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada			
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
		Crema de verduritas de temporada Lomo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón y 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	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, 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 Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	

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

SERHS FOOD
 1812 2024
 C/da. J. S. B. 100
 41013 Sevilla
 Tel: 954 41 11 22



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Lomo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón 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	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD  Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN ALUBIAS

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
¡Hoy no hay Cole!		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón 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	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN LENTEJAS Y SIN ALUBIAS

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón 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	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



NO PASTA

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Aroz con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12		
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de zanahoria Tortilla de espinacas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Arroz con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Yogurt		Lentejas guisadas con verduritas Revuelto de jamón y queso 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	
	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz 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 Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD  Sopa de arroz Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



NO FRUCTOSA

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		Espirales con queso Escalopa de pollo (c/pan rallado) Lechuga y olivas negras Yogurt natural		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<i>¡Hoy no hay Cole!</i>		Crema de brocoli con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt natural		Macarrones con espinacas Filete de merluza al horno Lechuga y pepino (max 50g) Yogurt natural		Acelgas con patata Revuelto de queso Lechuga, olivas negras y tomate (max 50g) Yogurt natural		Espirales con queso Colas de rape al horno Variedad de lechugas Yogurt natural	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con aceite y oregano Filete de abadejo 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 Bacalao al horno Lechuga y tomate (max 50g) Yogurt natural		Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera en su jugo Champiñones Yogurt natural		MENU NAVIDAD Macarrones con queso  Pollo al horno Patata al horno Yogurt natural	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



NO CLARA DE HUEVO, PLV, LACTOSA

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de pavo 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 de soja		Espirales sin huevo con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (sin huevo) Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Salchichas de pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (sin huevo) con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Brócoli con patata y aceite de oliva Filete de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (s/huevo)  Pollo al horno Verduritas Fruta de temporada	



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

SERHS FOOD
 +34 95 55 55 55
 Data: 01/12/2024
 Calle: Calle de la Libertad
 Cód. Postal: 41013




TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



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

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*		Macarrones sin huevo con aceite y oregano Pollo al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*		Sopa con caldo vegetal (s/guisantes)(ni judias verdes) con arroz Dados de ternera en su jugo Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales sin huevo con salsa de tomate Escalopa de pollo (c/pan rallado) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada*		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada (s/guisantes)(ni judias verdes) Filete de pavo al horno con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Macarrones sin huevo con espinacas Pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Lomo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo (s/guisantes)(ni judias verdes) con pasta sin huevo Dados de ternera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada*	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada*		Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)(ni judias verdes) Filete de pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones (sin huevo) con aceite de oliva y oregano Dados de ternera en su jugo Salsa de naranja Lechuga y zanahoria Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (s/huevo)  Pollo al horno Verduritas Postre S/FS	



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

SERHS FOOD
 + 85 554
 Data: 09/08/2024
 Calle: 20 de Julio
 Correo: 1010122



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024

Pan integral, las cremas con leche desnatada



RICO EN FIBRA, NO LACTEOS
ENTEROS, ARROZ, PASTA BLANCA,
PATATA

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz integral salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz integral Tortilla a la francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Macarrones integrales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12		
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Lomo a la plancha Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Borrajá al vapor Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta integral Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES
Arroz integral con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones integrales con aceite de oliva y orégano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de caldo con pasta integral Pollo al horno Verduritas Fruta de temporada	



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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado 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		Espirales con salsa de tomate Pollo rebozado con pan rallado Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada (s/guisantes) Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Espirales con espinacas Filete de pavo con base de cebolla Lechuga y maíz Yogurt		Borrajá con patata Revuelto con champiñones Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Patatas guisadas amb verdures (s/guisantes) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite y oregano Filete de pavo a la plancha Salsa de naranja Lechuga y zanahoria Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Lomo al horno con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		MENU NAVIDAD  Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduras (s/guisantes) Turrón de chocolate	



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

SERHS FOOD
- 1 855 234
Dpto. Desarrollo Educativo
P.O. Box 1000
Tel: (504) 701-1222



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL