



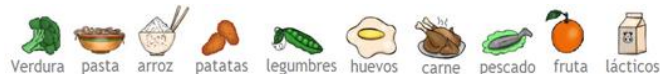
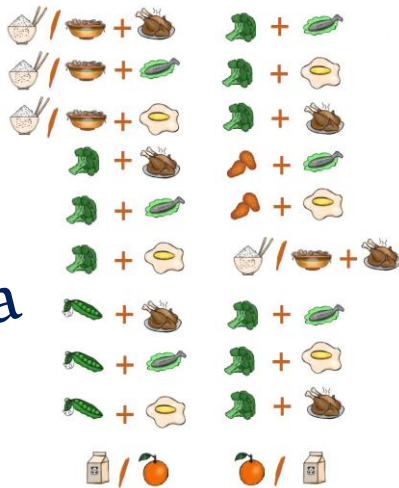
## Sugerencias para la cena

Sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de vuestros hijos e hijas para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.



COMIDA

CENA



Lo mejor de la cena ...  
Cenar en familia

## Los alimentos en primavera

Con la llegada de la primavera también llegan las alergias.

Si modificamos algunos hábitos alimenticios nos permitirá controlar mejor los síntomas de las alergias estacionales.

**Estas son algunas de las recomendaciones nutricionales:**

Las personas propensas a las rinitis alérgicas o el asma deben aumentar en esta época el consumo de alimentos ricos en: **Vitamina B**, presente en las carnes magras, las frutas y los vegetales de hoja verde; también protegen el sistema respiratorio. **Vitamina C y ácido fólico** (naranjas y otros cítricos, legumbres, cereales integrales y derivados, vegetales de hoja verde, ...). Es importante mantener una dieta rica en antioxidantes ya que los nutrientes podrían ayudar a paliar los síntomas.

Los frutos secos y el aceite de oliva son una rica fuente de **Vitamina E**, poderoso antioxidante natural que ayuda a las personas que sufren eczema.

Las nueces, las almendras y los cacahuets poseen altos niveles de magnesio que junto con el calcio, también nos protegen contra el asma y otras enfermedades pulmonares.

## Frutas y verduras de temporada



\*De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALÉRGENOS los alimentos que componen los menús que se elaboran.



# MENÚ ABRIL 2019

CEIP RECARTE Y ORNAT  
CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENÚ SIN CERDO



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1º SEMANA	Judía verde y patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras		Patata guisada con pescado y sofrito		Sopa de caldo vegetal casero con pasta		Arroz con salsa de tomate casero		INFANTIL (3-6 años)
	Albóndigas de ternera con salsa española		Tortilla de calabacín		Jamonicos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Emperador al horno		V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas 584,4 62,4 28,5 24,9
	Champiñones		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas 700,2 57 39,2 32,9
											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2º SEMANA	Crema de zanahoria	8	Col y patata y aceite de oliva	9	Arroz con verduras	10	Garbanzos estofados con espinacas	11	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)	12	INFANTIL (3-6 años)
	Filete de merluza rebozado		Bistec de pollo al horno		Pavo al horno en su jugo		Tortilla francesa		Bacalao al horno		V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas 617,05 73,8 25,3 24,8
	Lechuga, tomate y soja		Patatas chips		Lechuga, olivas y soja		Tomate aliñado		Lechuga, zanahoria y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur sabor		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas 735,4 66,9 34,9 34,1
											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3º SEMANA	<b>SEMANA SANTA</b>										INFANTIL (3-6 años)
											V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas
											ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4º SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	INFANTIL (3-6 años)
	<b>SEMANA SANTA</b>				Macarrones con salsa de champiñones		Alubias pintas con verduras		Crema de calabacín		V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas 580,3 64,9 24,1 26,1
					Croquetas de bacalao		Filete de merluza al horno		Jamonicos de pollo al horno		PRIMARIA (7-12 años)
				Lechuga, soja y zanahoria		Base de cebolla y patata		Lechuga, tomate y maíz		Yogurt natural	V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas 733 66,2 34,5 37,7
				Pinya natural en su jugo		Fruta de temporada					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5º SEMANA	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		INFANTIL (3-6 años)
	Borraja con patata y aceite de oliva		Garbanzos con verduras y huevo duro								V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas 579,5 68,2 35,2 24,2
	Salchichas pollo estilo provenzal (orégano)		Salmón al horno								PRIMARIA (7-12 años)
	Lechuga, maíz y soja		Variedad de lechugas								V. Energético H. de Carbono Proteína Grasas 680,6 53,2 38,8 33,2
	Fruta de temporada		Fruta de temporada								ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD

1 ABRIL 2019  
Dpto. Genética y Nutrición  
Germán Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



Una alimentación  
saludable



# MENU ABRIL 2019

CEIP RECARTE Y ORNAT  
CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CARNE



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO															
1º SEMANA	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO															
	<p>Judía verde y patata y aceite de oliva Merluza al horno Champiñones Fruta de temporada</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p> <p>Patata guisada con pescado y sofrito Croquetas de bacalao Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural</p> <p>Sopa de caldo vegetal casero con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</p>																									
											<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td>566,9</td> <td>61,3</td> <td>26,8</td> <td>24,4</td> </tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td>714,3</td> <td>58,5</td> <td>38,4</td> <td>34,3</td> </tr> </table>	V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas	566,9	61,3	26,8	24,4	V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas	714,3	58,5	38,4
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
566,9	61,3	26,8	24,4																							
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
714,3	58,5	38,4	34,3																							
2º SEMANA	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO															
	<p>Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada</p> <p>Col y patata y aceite de oliva Tortilla de atún Patatas chips Fruta de temporada</p> <p>Arroz con verduras Caella al horno Lechuga, olivas y soja Yogur sabor</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada</p> <p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p>																									
											<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td>591,9</td> <td>74,7</td> <td>21,9</td> <td>23,5</td> </tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td>717,9</td> <td>68,5</td> <td>32,3</td> <td>33,06</td> </tr> </table>	V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas	591,9	74,7	21,9	23,5	V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas	717,9	68,5	32,3
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
591,9	74,7	21,9	23,5																							
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
717,9	68,5	32,3	33,06																							
3º SEMANA	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO															
	<p style="text-align: center;"><b>SEMANA SANTA</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>																									
											<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas					V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas			
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
4º SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO															
	<p style="text-align: center;"><b>SEMANA SANTA</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> <p>Macarrones con salsa de champiñones Croquetas de bacalao Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo</p> <p>Alubias pintas con verduritas Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt natural</p>																									
											<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td>570,7</td> <td>64,1</td> <td>23,7</td> <td>25,6</td> </tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td>705,7</td> <td>56,4</td> <td>33,9</td> <td>37</td> </tr> </table>	V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas	570,7	64,1	23,7	25,6	V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas	705,7	56,4	33,9
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
570,7	64,1	23,7	25,6																							
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
705,7	56,4	33,9	37																							
5º SEMANA	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO															
	<p>Borraja con patata y aceite de oliva Tortilla de atún Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada</p> <p>Garbanzos con verduras y huevo duro Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada</p>																									
											<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td>583,4</td> <td>73,6</td> <td>24,3</td> <td>23,2</td> </tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr> <td>V. Energético</td> <td>H. de Carbono</td> <td>Proteína</td> <td>Grasas</td> </tr> <tr> <td>667,8</td> <td>60,8</td> <td>33,4</td> <td>30,6</td> </tr> </table>	V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas	583,4	73,6	24,3	23,2	V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas	667,8	60,8	33,4
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
583,4	73,6	24,3	23,2																							
V. Energético	H. de Carbono	Proteína	Grasas																							
667,8	60,8	33,4	30,6																							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD

1 ABRIL 2019  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Gerardo Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



Una alimentación  
saludable






# MENU ABRIL 2019

## CEIP RECARTE Y ORNAT

### CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1º SEMANA	Juana verde y patata y aceite de oliva Ajonjolios con salsa de ajo Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Patata guisada con pescado y enfrido Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural		Sopa de caldo casero con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	
2º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de pavo rebozado Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada	8	Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Fruta de temporada	9	Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogurt sabor	10	Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada	11	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	12
3º SEMANA	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
<h1>SEMANA SANTA</h1>  										
4º SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
<h1>SEMANA SANTA</h1>					macarrones con salsa de champiñones Fingers de pollo s/frutos secos Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo		Alubias pintas con verduritas Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt natural	
5º SEMANA	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Borraja con patata y aceite de oliva Salsicinas estilo provenzal (arriero) Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Garbanzos con verduras y nuevo duro Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD

1 ABR 2019  
Dpto. Psicológica y Nutrición  
Gertrudis Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



Una alimentación  
saludable




# MENÚ ABRIL 2019

CEIP RECARTE Y ORNAT  
CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN PESCADO



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1º SEMANA</b>	Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas con salsa española Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas  Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Patata guisada con carne y sofrito  Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural		Sopa de caldo vegetal con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero  Pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
<b>2º SEMANA</b>	Crema de zanahoria Filete de pavo rebozado Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada		Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Fruta de temporada		Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogur sabor		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Hamburguesa al horno Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
<b>3º SEMANA</b>	<h1>SEMANA SANTA</h1> 									
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
<b>4º SEMANA</b>	<h1>SEMANA SANTA</h1> 		Macarrones con salsa de champiñones Fingers de pollo Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo			Alubias pintas con verduritas Tortilla francesa Base de cebolla y patata Fruta de temporada		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt natural		
	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>5º SEMANA</b>	Borraja con patata y aceite de oliva Salchichas estilo provenzal (orégano) Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada	Garbanzos con verduras y huevo duro Pavo el horno Variedad de lechugas Fruta de temporada								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



SERHS FOOD  
1 ABRIL 2019  
Dpto. Sanitaria y Nutrición  
Carmen Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322





**MENU ABRIL 2019**  
**CEIP RECARTE Y ORNAT**  
**CPI SOLEDAD PUERTOLAS**



**MENU NO LENTEJAS, FS, TOMATE, FRUTAS, PESCADO**

	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	
<b>1º SEMANA</b>	Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas en su jugo Champiñones Yogurt natural		Arroz guisado con verduras (s/tomate) Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Yogurt natural		Patata guisada con carne y sofrito (s/tomate) Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural		Sopa de caldo casero con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y olivas Yogurt natural		Arroz con aceite y orégano Pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Yogurt natural		
<b>2º SEMANA</b>	Crema de zanahoria Filete de pavo rebozado Lechuga y soja Yogurt natural		Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Yogurt natural		Arroz con verduras (s/tomate) Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogurt natural		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Lechuga y pepino Yogurt natural		Espirales con queso Hamburguesa al horno Lechuga, zanahoria y maíz Yogurt natural		
<b>3º SEMANA</b>	LUNES 15		MARTES 16		MIÉRCOLES 17		JUEVES 18		VIERNES 19		
<b>4º SEMANA</b>	LUNES 22		MARTES 23		MIÉRCOLES 24		JUEVES 25		VIERNES 26		
						Macarrones con salsa de champiñones Fingers de pollo Lechuga, soja y zanahoria Yogurt natural		Alubias pintas con verduras (s/tomate) Tortilla francesa Base de cebolla y patata Yogurt natural		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y maíz Yogurt natural	
<b>5º SEMANA</b>	LUNES 29		MARTES 30								
Borraja con patata y aceite de oliva Salchichas estilo provenzal (orégano) Lechuga, maíz y soja Yogurt natural			Garbanzos con verduras y huevo duro (s/tomate) Pavo al horno Variedad de lechugas Yogurt natural								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO



**SERHS FOOD**

1 ABR 2019  
 Dpto. Dietética y Nutrición  
 Gerardo Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322



**Una alimentación saludable**



# MENU ABRIL 2019

CEIP RECARTE Y ORNAT  
CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN LACTOSA



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1º SEMANA</b>	Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas con salsa española Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Patata guisada con pescado y sofrito Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt soja		Sopa de caldo casero con pasta Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
<b>2º SEMANA</b>	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado casero Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada		Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Fruta de temporada		Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogurt soja		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
<b>3º SEMANA</b>										
	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
<b>4º SEMANA</b>	SEMANA SANTA				Macarrones con salsa de champiñones (leche de soja) Fingers de pollo S/G Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo		Alubias pintas con verduras Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt natural	
	LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>5º SEMANA</b>	Borrajá con patata y aceite de oliva Salchichas estilo provenzal (orégano) Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada		Garbanzos con verduras y huevo duro Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD

1 ABR 2019  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Gerardo Puig Nuñez  
Col. Núm. GAT001322



Una alimentación  
saludable



# MENÚ ABRIL 2019

## CEIP RECARTE Y ORNAT CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CALABAZA



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1º SEMANA	Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas con salsa española Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (s/calabaza) Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Patata guisada con pescado y sofrito Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural		Sopa de caldo casero con pasta (s/calabaza) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2º SEMANA	Crema de zanahoria (s/calabaza) Filete de merluza rebozado Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada		Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Fruta de temporada		Arroz con verduras (s/calabaza) Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogur sabor		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3º SEMANA	SEMANA SANTA									
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4º SEMANA	SEMANA SANTA				Macarrones con salsa de champiñones Croquetas de carne de rustido Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo		Alubias pintas con verduritas (s/calabaza) Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt natural	
	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
5º SEMANA	Borraja con patata y aceite de oliva Salchichas estilo provenzal (orégano) Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Garbanzos con verduras (s/calabaza) y huevo duro Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

**SERHS FOOD**

1 de Abril 2019  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Gertrudis Puig Nufiez  
Col. Núm. CAT001322



Una alimentación  
saludable





**MENÚ ABRIL 2019**  
**CEIP RECARTE Y ORNAT**  
**CPI SOLEDAD F MENU SIN GARBANZOS, SIN LENTEJAS, SIN GUI SANTES**



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1º SEMANA</b>	Judía verde y patata y aceite de oliva <b>Pavo</b> con salsa española Champiñones Fruta de temporada		Arroz guisado con verduras (s/guisantes) Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Patata guisada con pescado y sofrito (s/guisantes) Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural		Sopa de caldo casero con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	
<b>2º SEMANA</b>	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada	8	Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Fruta de temporada	9	Arroz con verduras (s/guisantes) Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogur sabor	10	Patatas estofadas con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada	11	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	12
<b>3º SEMANA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>									
<b>4º SEMANA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>				Macarrones con salsa de champiñones Croquetas de carne de rustido Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo	24	Alubias pintas con verduras Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada	25	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt natural	26
<b>5º SEMANA</b>	Borraja con patata y aceite de oliva <b>Pavo</b> estilo provenzal (orégano) Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada	29	Patatas con verduras (s/guisantes) y huevo duro Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	30						

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

**SERHS FOOD**

1 Abr 2019  
 Diplo. Dietética y Nutrición  
 Genoveva Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322



**Una alimentación  
 saludable**



# MENÚ ABRIL 2019

## CEIP RECARTE Y ORNAT

### CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS  
\* no melocotón



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1º SEMANA</b>	Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas con salsa española Champiñones Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Patata guisada con pescado y sofrito Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural		Sopa de caldo casero con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*	
<b>2º SEMANA</b>	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada*	8	Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Fruta de temporada*	9	Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogurt sabor	10	Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada*	11	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	12
<b>3º SEMANA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>									19
<b>4º SEMANA</b>	<b>SEMANA SANTA</b>				Macarrones con salsa de champiñones Fingers de pollo s/frutos secos Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo		Alubias pintas con verduras Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada*		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt natural	
<b>5º SEMANA</b>	Borraja con patata y aceite de oliva Salchichas estilo provenzal (orégano) Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada*	29	Garbanzos con verduras y huevo duro Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada*	30						

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD

1 ABRIL 2019  
Dpto. Sanidad y Nutrición  
Cecilia Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



Una alimentación  
saludable



**MENÚ ABRIL 2019**  
**CEIP RECARTE Y ORNAT**  
**CPI SOLEDAD PUERTOLAS**

**MENU SIN TOMATE**



**\* SIN MELOCOTÓN, PAVÍA O ALBARICOQUE**

	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1º SEMANA</b>	Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas con salsa española (s/tomate) Champiñones Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas s/tomate Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Patata guisada con pescado y sofrito s/tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural		Sopa de caldo casero con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y olivas Fruta de temporada*		Arroz con aceite y orégano Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*	
<b>2º SEMANA</b>	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga y soja Fruta de temporada*	8	Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Fruta de temporada*	9	Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogur sabor*	10	Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada*	11	Espirales con aceite y orégano Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	12
<b>3º SEMANA</b>		15		16		17		18		19
	<b>SEMANA SANTA</b>									
<b>4º SEMANA</b>		22		23		24		25		26
	<b>SEMANA SANTA</b>				Macarrones con salsa de champiñones Croquetas de carne de rustido Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo		Alubias pintas con verduritas s/tomate Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada*		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y maíz Yogurt natural	
<b>5º SEMANA</b>		29		30						
	Borraja con patata y aceite de oliva Salchichas estilo provenzal (orégano) Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada*		Garbanzos con verduras s/tomate y huevo duro Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada*							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

**SERHS FOOD**

1 ABRIL 2019  
 Diplo. Dietética y Nutrición  
 Gertrud Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322



**Una alimentación  
 saludable**






# MENÚ ABRIL 2019

CEIP RECARTE Y ORNAT  
CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN POLLO Y SIN PAVO



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1º SEMANA	Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas con salsa española Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Patata guisada con pescado y sofrito Lomo al horno en su jugo Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural		Sopa de caldo vegetal con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	
2º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada	8	Col y patata y aceite de oliva Hamburguesa de ternera Patatas chips Fruta de temporada	9	Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogur sabor	10	Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada	11	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	12
3º SEMANA	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	<b>SEMANA SANTA</b>									
4º SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	<b>SEMANA SANTA</b>				Macarrones con salsa de champiñones Hamburguesa de ternera Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo		Alubias pintas con verduras Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada		Crema de calabacín Lomo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt natural	
5º SEMANA	LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
	Borrajá con patata y aceite de oliva Salchichas de cerdo estilo provenzal (orégano) Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Garbanzos con verduras y huevo duro Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD

1 Abr 2019  
Dpto. Dietética y Nutrición  
García Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



Una alimentación  
saludable



CPI

# MENU ABRIL 2019

## MENU NO PASTA



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1° SEMANA	Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas con salsa española Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Patata guisada con pescado y sofrito Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt natural		Sopa de caldo casero con arroz Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	
2° SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada	8	Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Fruta de temporada	9	Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogurt sabor	10	Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada	11	Arroz con salsa de tomate casero Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	12
3° SEMANA										
4° SEMANA	SEMANA SANTA	22	SEMANA SANTA 	23	Arroz con salsa de champiñones Croquetas de carne de rustido Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo	24	Alubias pintas con verduras Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada	25	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt natural	26
5° SEMANA	Borraja con patata y aceite de oliva Salchichas estilo provenzal (orégano) Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada	29	Garbanzos con verduras y huevo duro Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	30						

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD  
1 ABR 2019  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Gerardo Puig Núñez  
Col. Núm. CAT001322



Una alimentación  
saludable



CPI

# MENÚ ABRIL 2019

MENU NO CLARA DE HUEVO, PLV, LACTOSA



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1º SEMANA</b>	Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ave con salsa española Champiñones Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras  Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Patata guisada con pescado y sofrito  Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt soja		Sopa de caldo casero con pasta s/huevo Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero  Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	
<b>2º SEMANA</b>	Crema de zanahoria Merluza rebozada s/huevo Lechuga, tomate y soja Fruta de temporada	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
			Col y patata y aceite de oliva Bistec de pollo al horno Patatas chips Fruta de temporada		Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogurt soja		Garbanzos estofados con espinacas Pavo al horno Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales s/huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
<b>3º SEMANA</b>	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
<b>4º SEMANA</b>	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
					Macarrones s/huevo con champiñones Fingers de pollo s/huevo Lechuga, soja y zanahoria Pinya natural en su jugo		Alubias pintas con verduras Filete de merluza al horno Base de cebolla y patata Fruta de temporada		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt soja	
<b>5º SEMANA</b>	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	Borrajá con patata y aceite de oliva Salchichas estilo provenzal (orégano) Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Garbanzos con verduras  Salmón al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD

1 ABRIL 2019  
Dpto. Diética y Nutrición  
Gerardo Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



Una alimentación  
saludable