



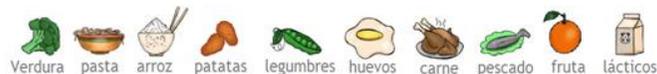
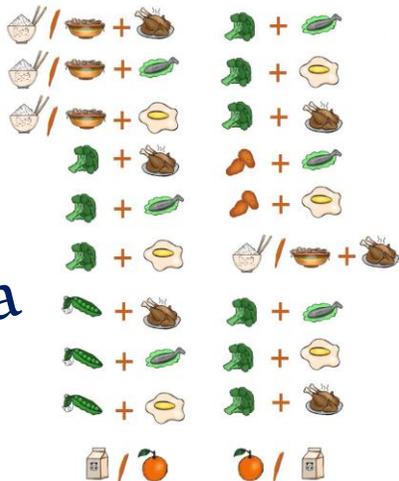
Sugerencias para la cena

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

El verano...

Es la estación del calor y del sol. **Época de gran variedad de frutas. Son muy refrescantes!!!**

Las frutas son unos alimentos de origen vegetal primordiales para la **buena alimentación, nutrición y hidratación.**

Tienen un alto contenido en agua, por lo que hidratan el organismo. Además, al tener colores muy vivos, esto nos aportan pigmentos con acción antioxidante, que nos ayudan a mantener el sistema inmunológico en buenas condiciones y prevenir enfermedades. Nos proporcionan fibra y minerales (como el potasio, que es muy beneficioso para personas que tienen hipertensión arterial).

Las cerezas, las ciruelas y los higos tienen un contenido considerable de azúcares respecto a otras frutas como los albaricoques, melocotones, melón, sandía y los frutos silvestres, que tienen un bajo contenido en azúcares y son más ricos en agua. Dos frutas veraniegas por antonomasia son el melón y la sandía y nos refrescan todo el verano. Ambas son frutas muy ricas en agua. También contienen potasio y antioxidantes. En el caso del melón, son los carotenos, y la sandía está el licopeno, que le da el color rojo.

La importancia de la buena hidratación

1
Recordar que siempre el agua es la mejor opción: Se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso.

2
No esperar que el niño /niña tenga sed: Debemos asegurarnos de que beban suficiente agua a lo largo del día

3
Poner siempre una jarra de agua en la mesa: Enseñar a los niños/as que la mejor opción es un vaso de agua

4
Como adulto hay que dar ejemplo: No olvidemos la importancia de la imitación

5
Prevenir la deshidratación en el ejercicio físico: Beber agua antes, durante y después de hacer deporte para tener un buen rendimiento

10
RECOMENDACIONES PARA UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS



H2O

6
Facilitar el acceso al agua: Un libre acceso al agua tiene efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los niños/as y su estado de vitalidad

7
Estar siempre cerca de una fuente de agua: En las salidas (montaña, parques, palzas, locales...), en épocas de calor o cuando se encuentran en ambientes climatizados (calefacción o aire acondicionado, aumentan las pérdidas del agua corporal.

8
Prevenir las caries: Al comer entre horas y tomar agua al final para enjuagar la boca, previene las caries, ya que el agua no ataca la estructura del esmalte dental

9
Comenzar el día con un vaso de agua: Agregar un vaso de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado

10
Mirar el color de la orina: Es un test simple de realizar, si el color es claro i transparente, el niño/a está bien hidratado

*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 ALÉRGICOS los alimentos que componen los menús que se elaboran.



		LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1º SEMANA		Arroz con verduras y champiñones Tortilla francesa y queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras Cordon bleu de pavo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Canalones de atún gratinados Queso rallado Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 592 72,9 23,1 23,8 PRIMARIA (7-12 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 739 70,3 33,3 34
		LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2º SEMANA		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verdures) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ave con salsa española Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 602 86,4 22,4 18,4 PRIMARIA (7-12 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 754 111 19,2 25,9
		MARTES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3º SEMANA		Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza margarita Helado				INFANTIL (3-6 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 625,2 77,9 22,4 25,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 750 79,2 31 32,7

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)

(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas



		LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1º SEMANA		Arroz con verduritas y champiñones Tortilla francesa y queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas Croquetas de bacalao Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Canalones de atún gratinados Queso rallado Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 590 72,4 23,8 23,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 736 69,6 34,4 33,7
		LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2º SEMANA		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verdures) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Quinoa con verduras Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 578 63,5 18,8 29,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 797 101 32,1 28,5
		MARTES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3º SEMANA		Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Torilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza margarita Helado				INFANTIL (3-6 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 624,3 79 22 25,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Eneí H. de C Proteín Grasas 741 82,7 27,8 33,4

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

SERHS FOOD
1 JUN 2019
Dpto. Sanidade y Nutrición
Gemma Paz Nuñez
Cod. Num. CA1001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



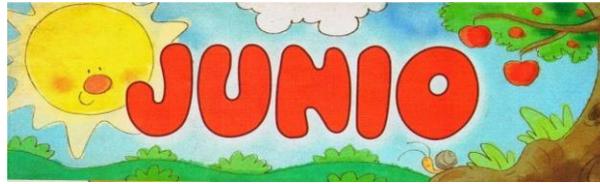
(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)

(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas



MENU JUNIO 2019
CEIP RECARTE Y ORNAT **CPI SOLEDAD PUERTOLAS**
MENU SIN GLUTEN



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Tortilla francesa y jamon york S/G Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas Pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis S/G con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Canalones S/G gratinados Queso rallado y bechamel (harina maiz) Fruta de temporada		Judias pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta S/G Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verdures) Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa española (harina de maiz) Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Merluza rebozada con harina de maiz Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Pasta S/G al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pannini S/G (de queso y tomate) Helado S/G			

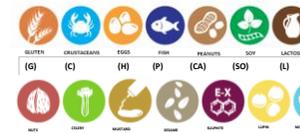
EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO

SERHS FOOD

1 JUN 2019
 Dept. Sanidad y Nutrición
 Gema Plaza Nuñez
 Col. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G)	(C)	(H)	(P)	(CA)	(SO)	(L)
(F)	(A)	(M)	(SE)	(S)	(T)	(ML)

(*) puede contener trazas



CEIP RECARTE Y ORNAT **MENU JUNIO 2019**
CPI SOLEDAD PUERTOLAS
MENU SIN LACTOSA

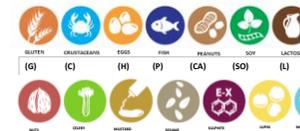


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas Pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt de soja (17730)		Borrajá con patata Salchichas de cerdo al horno Verduritas Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja (17730)		Patata guisada con pescado (verdures) Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza (50732) con queso S/L Helado S/L			
	Queda inaugurado el verano! Prohibido no disfrutarlo!				Felices Vacaciones !!!!! Disfruta RIETE ☺ Descansa Nos vemos EN SEPTIEMBRE					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G)	(C)	(H)	(P)	(CA)	(SO)	(L)
(F)	(A)	(M)	(SE)	(S)	(T)	(ML)

(*) puede contener trazas



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas Cordon bleu de pavo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis con salsa napolitana Filet de lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Salsichas de cerdo Verduritas Fruta de temporada		Judias pintas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de lomo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con verduras Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Fingers de pollo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza (50732) margarita (tomate y queso) Helado			
										

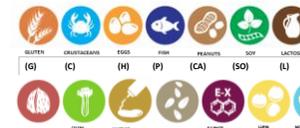
EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO

SERHS FOOD

1 JUNIO 2019
Dpto. Sanidad y Nutrición
Sistema Educativo
Cof. Núm. CA1001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
 Una alimentación saludable



(G)	(C)	(H)	(P)	(CA)	(SO)	(L)
(F)	(A)	(M)	(SE)	(S)	(T)	(ML)

(*) puede contener trazas



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras Cordon bleu de pavo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Canalones gratinados Queso rallado Fruta de temporada*		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verduras) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza (50732) margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)			

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

SERHS FOOD
1 JUN 2019
Dpto. Psicología y Nutrición
Sistema 2da. Nave
Cof. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

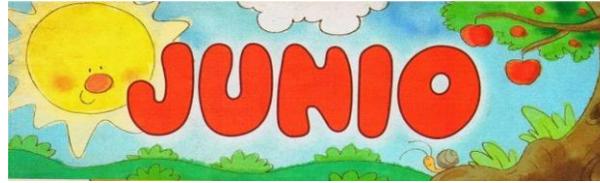


(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Crema de verduras Cordon bleu de pavo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Canalones gratinados Queso rallado Fruta de temporada*		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verduras) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española Champiñones Fruta de temporada*	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza (50732) margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)			
	Queda inaugurado el verano! Prohibido no disfrutarlo!				Felices Vacaciones!!!! Disfruta RIETE ☺ Descansa Nos vemos EN SEPTIEMBRE					

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

SERHS FOOD

1 JUNIO 2019
Dpto. Sanidad y Nutrición
Gérgina Díaz Núñez
Cof. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas Filete de lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Canalones de atún gratinados Queso rallado Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta Filete de lomo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verdures) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Hamburguesa de ternera Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza del xef Helado			
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Queda inaugurado el verano! Prohibido no disfrutarlo!</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Felices Vacaciones !!!!! Disfruta RIETE ☺ Descansa Nos vemos EN SEPTIEMBRE</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>										

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

SERHS FOOD

1 JUNIO 2019
 Dpto. Sanitaria y Nutrición
 Gema Plaza Nuñez
 Col. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación saludable



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)

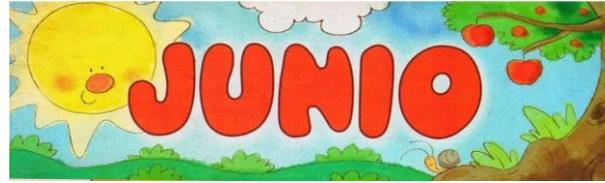


(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas



MENU SIN GARBANZOS, SIN LENTEJAS, SIN GUIANTES



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduras (s/guisantes) y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras Cordon bleu de pavo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Canalones gratinados Queso rallado Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Alubias guisadas con verduras s/guisantes Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verduras s/guisantes) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Lomo al horno con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza del xef Helado			

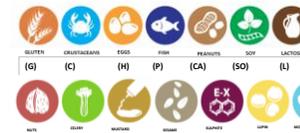
EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO

SERHS FOOD

1 JUN 2019
Dpto. Sanidad y Nutrición
Sistema Rég. Nufes
Cof. Núm. CAT001322

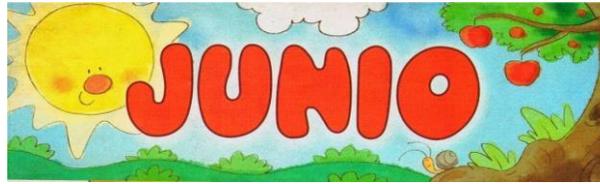


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G)	(C)	(H)	(P)	(CA)	(SO)	(L)
(F)	(A)	(M)	(SE)	(S)	(T)	(ML)

(*) puede contener trazas



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas Cordon bleu de pavo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Canalones gratinados Queso rallado Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verdures) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Ensalada de patata Hamburguesa con queso Helado			
	<p>Queda inaugurado el verano! Prohibido no disfrutarlo!</p>				<p>Felices Vacaciones !!!! Disfruta RIETE ☺ Descansa Nos vemos EN SEPTIEMBRE</p>					

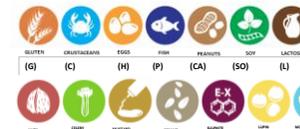
EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO

SERHS FOOD

1 JUNI 2019
Dpt. Sanitat i Nutrició
Jèssica Pérez Nuñez
Col. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
 Una alimentación saludable

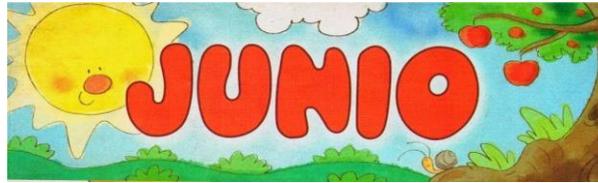


(G)	(C)	(H)	(P)	(CA)	(SO)	(L)
(F)	(A)	(M)	(SE)	(S)	(T)	(ML)

(*) puede contener trazas



MENU JUNIO 2019
CEIP RECARTE Y ORNAT **CPI SOLEDAD PUERTOLAS**
MENU SIN CHAMPIÑONES



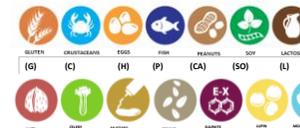
	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10	
1º SEMANA	Arroz con verduritas Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas Cordon bleu de pavo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Canalones gratinados Queso rallado Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verdures) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española Verduritas Fruta de temporada		
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21	
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Arroz pilaf Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza del xef Helado				

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

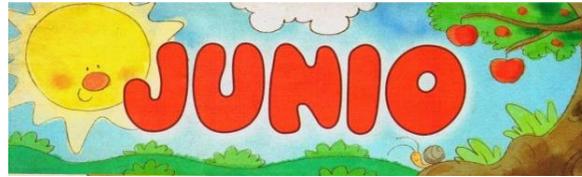
SERHS FOOD
 1 JUNIO 2019
 Dpto. Pedagogía y Nutrición
 GEFIRMA PEG NÚÑEZ
 Cof. Núm. CAT001322



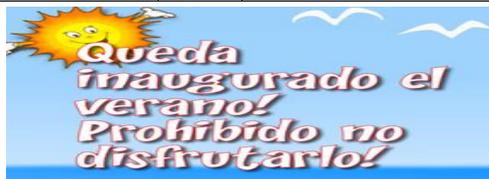
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)
 (F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)
 (*) puede contener trazas



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduras (s/calabaza) y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras (s/calabaza) Cordon bleu de pavo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Canalones gratinados Queso rallado Fruta de temporada		Judías pintas guisadas (s/calabaza) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (s/calabaza) Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verduras) (s/calabaza) Hamburguesas de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza del xef Helado			



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

SERHS FOOD

1 JUN 2019
 Dpto. Sanidad y Nutrición
 Gemma Piqu Nuñez
 Col. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

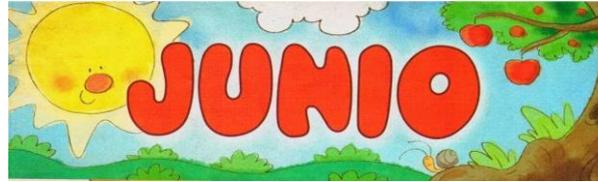


(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduritas s/tomate y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Crema de verduritas Cordon bleu de pavo Lechuga y olivas Fruta de temporada*		Espaguetis con aceite y orégano Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Salsichas de cerdo Verduritas (s/tomate) Fruta de temporada*		Judias pintas guisadas s/tomate Bacalao al horno con pimentón Lechuga y maiz Fruta de temporada*	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con aceite y orégano Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas s/tomate Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Ensalada de pasta s/tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verdures s/tomate) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y olivas Fruta de temporada*		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española s/tomate Champiñones Fruta de temporada*	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Espirales con aceite y orégano Bacalao al horno Lechuga y maiz Fruta de temporada*		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con aceite y orégano Pizza (50732) con queso y átun Helado			

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

SERHS FOOD
1 JUNIO 2019
Dpto. Educación y Nutrición
Gemma Estigueras
Cof. Núm. CA1001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación saludable

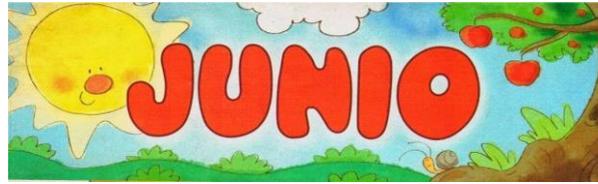


(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)

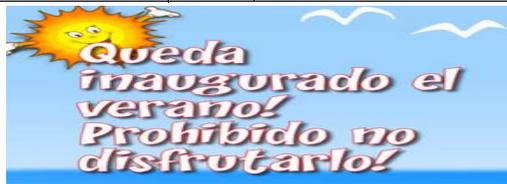


(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduritas (s/tomate) y champiñones Tortilla francesa y jamon york Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt natural		Crema de verduritas Cordon bleu de pavo Lechuga y olivas Yogurt natural		Espaguetis con aceite y oregano Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Salsichas de cerdo Verduritas (s/tomate) Yogurt natural		Judías pintas guisadas (s/tomate) Pollo al horno con pimentón Lechuga y maiz Yogurt natural	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con aceite y oregano Lomo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Yogurt natural		Garbanzos guisados con verduritas (s/tomate) Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Yogurt natural		Ensalada de pasta (s/tomate) Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con verduras (s/tomate) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y olivas Yogurt natural		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera en su jugo Champiñones Yogurt natural	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Yogurt natural		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Yogurt natural		Espirales en aceite y oregano Bacalao al horno Lechuga y maiz Yogurt natural		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con aceite y oregano Pizza (50732) de queso y jamón dulce Helado			



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

SERHS FOOD

1 JUNIO 2019
Dpto. Educación y Nutrición
Gémina Pleguez Nuñez
Cot. Núm. CA1001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación saludable



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

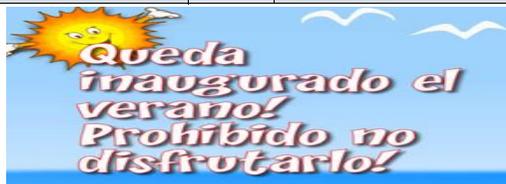
(*) puede contener trazas



MENU JUNIO 2019
CEIP RECARTE Y ORNAT **CPI SOLEDAD PUERTOLAS**
MENU NO CLARA DE HUEVO, PLV, LACTOSA



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	10
1º SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas Pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Espaguetis sin huevo con salsa napolitana (s/queso) Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt de soja (17730)		Borrajá con patata Salsichas de cerdo Verduritas Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Ensalada de pasta s/huevo Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja (17730)		Patata guisada con pescado (verdures) Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ave con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado sin leche Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Espirales s/huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza (50732) con átun Yogurt de soja (17730)			



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

SERHS FOOD

1 JUNIO 2019
 Diet. Dietética y Nutrición
 Gémma Fajó Nuñez
 Cot. Núm. CA1001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas