



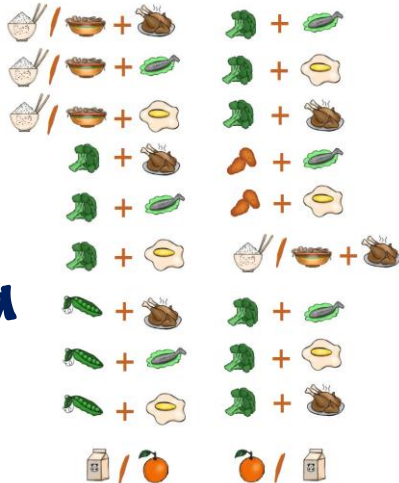
Sugerencias para la cena

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



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



MENÚ SEPTIEMBRE 2019

CIP SOLEDAD PUERTOLAS

MENU BASAL



1ª SEMANA		LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
												INFANTIL (3-6 años)			
												V. Ene H. de Car Proteín Grasas			
												577,2 65,6 22,9 25,3			
												PRIMARIA (7-12 años)			
												V. Ene H. de Car Proteín Grasas			
												769,6 68,7 33,9 37,7			
2ª SEMANA		LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
												INFANTIL (3-6 años)			
												V. Ene H. de Car Proteín Grasas			
												583,4 63,8 22,6 32,5			
												PRIMARIA (7-12 años)			
												V. Ene H. de Car Proteín Grasas			
												738,2 75,4 29,6 35,8			
3ª SEMANA		MARTES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
												INFANTIL (3-6 años)			
												V. Ene H. de Car Proteín Grasas			
												576,2 71,7 23,1 22,7			
												PRIMARIA (7-12 años)			
												V. Ene H. de Car Proteín Grasas			
												726,4 62,5 37,9 35,5			
4ª SEMANA		LUNES	30									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
												INFANTIL (3-6 años)			
												V. Ene H. de Car Proteín Grasas			
												610,7 55 35,4 28,2			
												PRIMARIA (7-12 años)			
												V. Ene H. de Car Proteín Grasas			
												734,8 49,1 43,8 38,3			

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

1 311 311
Dpto. SERHS - A. N. de Soledad
Calle 14 de Julio 1137



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



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

(*) puede contener trazas



LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13																								
1º SEMANA	Arroz con 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											
	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (3-6 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		591,6		72,9		23,1		23,8		PRIMARIA (7-12 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		739		70,3		33,3		34					
	LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (3-6 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		602,2		86,4		22,4		18,4			
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Emperador al horno		Lechuga, maiz y zanahoria		Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras		Tortilla de calabacín		Lechuga, pepino y olivas		Fruta de temporada		Macarrones con salsa de queso		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	
	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (3-6 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		754,4		110,9		19,2		25,9		PRIMARIA (7-12 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		754,4		110,9		19,2		25,9					
	LUNES		23		MARTES		24		MIÉRCOLES		25		JUEVES		26		VIERNES		27		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (3-6 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		625,2		77,9		22,4		25,5			
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		Yogurt		Garbanzos estofados		Tortilla francesa		Lechuga, zanahoria y pepino		Fruta de temporada		Arroz con verduras		Filete de pavo al horno		Tomate provenzal		Fruta de temporada			
	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (3-6 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		750,4		79,2		31,04		32,7		PRIMARIA (7-12 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		610,7		55		35,4		28,2					
	LUNES		30		JUDÍA VERDE CON PATATA Y ACEITE DE OLIVA		ESTOFADO DE PAVO		LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE		FRUTA DE TEMPORADA						ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (3-6 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		610,7		55		35,4		28,2							
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		INFANTIL (3-6 años)		V. Ene		H. de C		Proteín		Grasas		734,8		49,1		43,8		38,3																								

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



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



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

(*) puede contener trazas



LUNES		9	MARTES		10	MIÉRCOLES		11	JUEVES		12	VIERNES		13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1º SEMANA	<p>Arroz con verduras Croquetas de bacalao Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p> <p>Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt</p> <p>Borrajá con patata Canalones de atún gratinados Queso rallado Fruta de temporada</p> <p>Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>															INFANTIL (3-6 años)
	<p>V. Enei H. de C Proteín Grasas 589,6 72,4 23,8 23,5</p>															PRIMARIA (7-12 años)
<p>V. Enei H. de C Proteín Grasas 735,7 69,6 34,4 33,7</p>																
LUNES		16	MARTES		17	MIÉRCOLES		18	JUEVES		19	VIERNES		20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
2º SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p> <p>Macarrones con salsa de queso Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt</p> <p>Patata guisada con pescado (verdures) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p> <p>Judía verde y patata y aceite de oliva Quinoa con verduras Champiñones Fruta de temporada</p>															INFANTIL (3-6 años)
	<p>V. Enei H. de C Proteín Grasas 577,5 63,5 18,8 29,2</p>															PRIMARIA (7-12 años)
<p>V. Enei H. de C Proteín Grasas 797,2 101,2 32,1 28,5</p>																
LUNES		23	MARTES		24	MIÉRCOLES		25	JUEVES		26	VIERNES		27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
3º SEMANA	<p>Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p> <p>Col y patata con aceite de oliva Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada</p> <p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepinillo Fruta de temporada</p> <p>Arroz con pescado y verduras Merluza al horno Tomate provenzal Fruta de temporada</p>															INFANTIL (3-6 años)
	<p>V. Enei H. de C Proteín Grasas 624,3 79,02 22,02 25,2</p>															PRIMARIA (7-12 años)
<p>V. Enei H. de C Proteín Grasas 741,4 82,7 27,8 33,4</p>																
LUNES		30	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Salmón al horno Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada</p>  												ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. Enei H. de C Proteín Grasas 592 51,5 30,2 31,6</p>															PRIMARIA (7-12 años)	
<p>V. Enei H. de C Proteín Grasas 727 69,2 39,9 35,5</p>																

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



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



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

(*) puede contener trazas



1ª SEMANA		LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
				Arroz con 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		Borrajá con patata Canalones S/G gratinados Queso rallado y bechamel (harina maiz) Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		
2ª SEMANA		LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones S/G con salsa de queso Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verduras) Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española (harina de maiz) Champiñones Fruta de temporada	
3ª SEMANA		LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
		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 Yogurt		Garbanzos estofados Tortilla francesa y jamón york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Tomate provenzal Fruta de temporada	
		LUNES	30	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Estofado de pavo Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada</p>   							

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

Una alimentación saludable



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



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

(*) puede contener trazas



MENÚ SEPTIEMBRE 2019

CIP SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN LACTOSA



1° SEMANA		LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	
				Arroz con 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			Borraja con patata Salchichas de cerdo al horno Verduritas Fruta de temporada		
2° SEMANA		LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	
		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		Macarrones con queso S/L Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		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		
3° SEMANA		LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	
		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 Yogurt de soja		Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Tomate con aceite y oregano Fruta de temporada		
		LUNES	30	Judía verde con patata y aceite de oliva Estofado de pavo Lechuga, zanahoria y tomate 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

Una alimentación saludable



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



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

(*) puede contener trazas



MENÚ SEPTIEMBRE 2019

CIP SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN PESCADO



1° SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
			<p>Arroz con verduritas Cordon bleu de pavo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Espaguetis con salsa napolitana Filet de lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata Salsichas de cerdo Verduritas Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada</p>	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	<p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de lomo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de queso Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt</p>		<p>Patata guisada con verduras Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas con salsa española Champiñones Fruta de temporada</p>	
2° SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	<p>Crema de zanahoria Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Col y patata con aceite de oliva Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Fingers de pollo Lechuga, tomate y maiz Yogurt</p>		<p>Garbanzos estofados Tortilla francesa y jamón york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con carne y verduras Lomo al horno en su jugo Tomate provenzal Fruta de temporada</p>	
3° SEMANA	LUNES	30								
	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Estofado de pavo Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada</p>									

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



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



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

(*) puede contener trazas



MENÚ SEPTIEMBRE 2019

CIP SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN HUEVO



	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1° SEMANA			<p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Espaguetis sin huevo con salsa napolitana</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de cerdo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
			<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Emperador al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones (sin huevo) con salsa de queso</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>	<p>Patata guisada con pescado (verdures)</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judía verde y patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa española</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>			
2° SEMANA			<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza empanada sin huevo</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Col y patata con aceite de oliva</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepinillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Tomate provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>			
			<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, zanahoria y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>							
3° SEMANA	LUNES	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



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



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

(*) puede contener trazas



MENÚ SEPTIEMBRE 2019

CIP SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS



1ª SEMANA		LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
				Arroz con 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			Borraja con patata Canalones gratinados Queso rallado Fruta de temporada*	Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada
2ª SEMANA		LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
		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		Macarrones con salsa de queso 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	
3ª SEMANA		LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
		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 Yogurt		Garbanzos estofados Tortilla francesa y jamón york Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Arroz con pescado y verduras Lomo al horno en su jugo Tomate provenzal Fruta de temporada	
		LUNES	30	Judía verde con patata y aceite de oliva Estofado de pavo Lechuga, zanahoria y tomate 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

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

¡ SI SI SI !
Diciembre 2019
Comedor Puertolas
CIP SOLEDAD



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



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

(*) puede contener trazas



MENU SIN GARBANZOS, SIN LENTEJAS, SIN GUI SANTES

*NO FRUTAS CON HUESO



1ª SEMANA		LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA				Arroz con verduritas (s/guisantes) 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		Borraja con patata Canalones gratinados Queso rallado Fruta de temporada*		Judías pintas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*	
2ª SEMANA		LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
2ª SEMANA		Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada*		Alubias guisadas con verduritas s/guisantes Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de queso Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Patata guisada con pescado (verduras s/guisantes) Hamburguesas 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*	
3ª SEMANA		LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
3ª 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 Yogurt		Alubias estofadas Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Arroz con pescado y verduras (s/guisantes) Lomo al horno en su jugo Tomate provenzal Fruta de temporada	
		LUNES	30								
		Judía verde con patata y aceite de oliva Estofado de pavo Lechuga, zanahoria y tomate 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



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



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

(*) puede contener trazas