

# 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.





















# Un otoño lleno de energía

El otoño es una época del año donde es muy importante mantener una dieta saludable y aprovechar al máximo las ventajas de los productos de temporada.

### Alimentación con productos de temporada:

En septiembre todavía podemos aprovechar las últimas ciruelas, los últimos melocotones, melones y sandías. Los higos durarán hasta la primera mitad de octubre. Disfrutaremos del primer uvas y las manzanas Golden y roja, así como la pera limonera, la blanquilla y la conferencia. Los pimientos, berenjenas, calabacines, pepinos y el hinojo nos deleitarán.

En octubre triunfa la granada, el caqui, el membrillo v la chirimova. Es el momento de los frutos secos como la castaña y el dátil, y también los plátanos y los kiwis. Aprovecharemos todas las cualidades nutricionales de la calabaza, API, las espinacas, la escarola y toda la familia de coles y brócolis.

En noviembre aparecen los primeros cítricos como la mandarina, la naranja. Llegan las alcachofas, las endibias, las habas, los guisantes, los ajos tiernos, y es la época de inicio de la zanahoria.

# Los 11 mejores alimentos para prevenir el resfriado



Fortalece el sistema inmunológico, avuda al organismo a luchar contra los virus



Contiene más

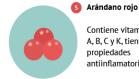




Fuente de vitaminas A. C. E. Estimula el sistema inmunológico



Fuente de vitamina C, tiene propiedades antiinflamatorias v desinfectantes



Contiene vitaminas A, B, C y K, tiene propiedades antiinflamatorias



Tiene un efecto sudorífico, mejora las defensas del organismo



Contiene vitamina A, mejora la inmunidad contra resfriados v enfermedades infecciosas



Yogur v kéfir

Favorecen la flora intestinal, estimulan el sistema inmunológico



Meiora la resistencia del organismo a las enfermedades, regula el metabolismo



Pescado de agua salada v mariscos Contienen cinc. ayudan a luchar

contra los primeros síntomas del resfriado

\*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 ALERGENOS los alimentos que componen los menús que se elaboran.



# CPI

## **MENÜ NOVIEMBRE 2019** SOLEDAD PUÉRTOLAS

# MENU BASAL



	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
						INFANTIL (3-6 años)
	Crema de verduritas de temporada	Judias blancas guisadas (S)	Sopa de pescado con arroz	Espirales con atun y tomate	Patatas a la riojana (chorizo y verduras)	V. Enel H. de ( Proteíl Grasas
I° SEMANA	Salchichas al horno (S)	Bacalao al horno con pimentón	Tortilla francesa	Escalopa de pollo (G,L)	Filete de merluza al horno	
SEW	Chips (S/FS*)	Lechuga, tomate y maiz	Loncha de queso	Lechuga, olivas y maiz	Varieda de ensaladas	570 66,8 36,4 31,5 PRIMARIA (7-12 años)
1	,					
	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	V. Ene H. de ( Proteír Grasas
	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	675 78 48,7 37,9 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		·				
	Arroz con salsa de tomate casero	Lentejas guisadas con verduritas (S)	Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano	Crema de calabaza	Judía verde y patata y aceite de oliva	INFANTIL (3-6 años
3° SEMANA	Emperador al horno (P)	Tortilla de calabacín (H)	Jamoncitos de pollo al horno	Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)	Albóndigas de ternera con salsa española (G) (SO)	V. Enel H. de ( Proteír Grasas
SEM	Lachuga, maiz y zanahoria	Lechuga, pepino y olivas	Salsa de naranja	Lechuga, tomate y olivas	Champiñones	545 78,3 36,6 47,4
ñ	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria y soja (SO)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	PRIMARIA (7-12 años)
			Yogurt (L)			V. Enel H. de ( Proteíl Grasas
						683 120 48,9 62,7
	MARTES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Crema de zanahoria					INFANTIL (3-6 años
	Filete de merluza rebozado (L*,H*,P,SO,ML,C,G)	Sopa de verduritas con pasta	Arroz con verduritas	Garbanzos estofados con espinacas	Espirales al estilo italiano (G)	V. Ene H. de CProteír Grasas
4° SEMANA	(L*,H*,P,SO,ML,C,G)	Bistec de pollo al horno	Lomo al horno en su jugo	Tortilla francesa (H)	(salsa de tomate casero)	582,3 50,1 29,1 57,56
4° SE	Lechuga, olivas y soja (SO)	Mezcla de setas	Lechuga, pepino y zanahoria	Tomate aliñado	Bacalao al horno (P)	PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Lechuga, tomate y maiz	V. Enel H. de ( Proteíl Grasas
					Fruta de temporada	693 78,1 32,2 27,9
	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
						INFANTIL (3-6 años
₹	Judía verde con patata y aceite de oliva	Arroz con salsa de tomate casero	Espaguetis (G,H*)con salsa de champiñones (L)	Col y patata con aceite de oliva	Sopa de caldo con pasta	V. Ene H. de ( Proteír Grasas
5° SEMANA	Croquetas de rustido	Caella al horno (P)	Tortilla de calabacin (H)	Pollo asado al horno con piña	Salchichas al horno	565 79,8 38,9 48,2
5° SE	Verduras guisadas	Lechuga y zanahoria	Lechuga , olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maiz	Verduritas	PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	V. Enel H. de ( Proteíl Grasas
						685 75,1 28,3 31,5
						,













# SERHS S food

### **MENU SIN CERDO**

	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
						INFANTIL (3-6 años)
	Crema de verduritas de temporada	Judias blancas guisadas	Sopa de pescado con arroz	Espirales con atún y tomate	Patatas estofadas con verduras	V. Enel H. de ( Proteír Grasas
1° SEMANA	Salchichas pollo al horno	Bacalao al horno con pimentón	Tortilla francesa	Escalopa de polio	Filete de merluza al horno	
SEW	Chips	Lechuga, tomate y maiz	Loncha de queso	Lechuga, olivas y maiz	Variedad de ensaladas	561 66,7 35,2 30,8 PRIMARIA (7-12 años)
1,	•	<b>3</b> ,	•			TRIMARIA (7 12 dilos)
	Yogurt	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	V. Enel H. de ( Proteír Grasas
	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	664 74,5 50,3 37,2  ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Arroz con salsa de tomate casero	Lentejas guisadas con verduritas	Macarrones con aceite de oliva y oregano	Crema de calabaza	Judía verde y patata y aceite de oliva	INFANTIL (3-6 años
<b>⋖</b>	Emperador al horno	Tortilla de calabacín	Jamoncitos de pollo al horno	Hamburguesa de coliflor y queso	Albóndigas de ave con salsa española	`
3° SEMANA			•			V. Ene H. de ( Proteír Grasas
° SE	Lachuga, maiz y zanahoria	Lechuga, pepino y olivas	Salsa de naranja	Lechuga, tomate y olivas	Champiñones	543 78,3 36,6 47,4
m	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria y soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	PRIMARIA (7-12 años)
			Yogurt			V. Enel H. de ( Proteír Grasas
						683 120 46,9 62,7
	MARTES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO  INFANTIL (3-6 años
						INI ANTIE (3-0 allos
₹	Crema de zanahoria	Sopa de verduritas con pasta	Arroz con verduritas	Garbanzos estofados con espinacas	Espirales al estilo italiano	V. Ene H. de ( Proteír Grasas
4° SEMANA	Filete de merluza rebozado	Bistec de pollo al horno	Pavo al horno en su jugo	Tortilla francesa	(salsa de tomate casero)	597,4 51,7 28,2 28,9
4° SI	Lechuga, olivas y soja	Mezcla de setas	Lechuga, pepino y zanahoria	Tomate aliñado	Salmón al horno	PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Lechuga, tomate y maiz	V. Enel H. de ( Proteír Grasas
					Fruta de temporada	730 82,8 29,4 31,4
	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
						INFANTIL (3-6 años
<b>⋖</b>	Judía verde con patata y aceite de oliva	Arroz con salsa de tomate casero	Espaguetis con salsa de champiñones	Col y patata con aceite de oliva	Sopa de caldo vegetal con pasta	V. Ene H. de ( Proteír Grasas
MAN	Croquetas de rustido	Caella al horno	Tortilla de calabacin	Pollo asado al horno con piña	Salchichas de ave al horno	565 79,8 38,9 48,2
5° SEMANA	Verduras guisadas	Lechuga y zanahoria	Lechuga , olivas y soja	Lechuga, pepino y maiz	Verduritas	PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	V. Ene H. de ( Proteír Grasas
	•		-	·	·	674 77,5 27,3 29,4
						-:: 11,5 21,5 25,4













# SERHS S food

### **MENU SIN CARNE**

	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
						INFANTIL (3-6 años)	
	Crema de verduritas de temporada	Judías blancas guisadas	Sopa de pescado con arroz	Espirales con atún y tomate	Patatas estofadas con verduras	V. Ene H. de ( Proteír Grasas	
1° SEMANA	Tortilla de calabacín	Bacalao al horno con pimentón	Tortilla francesa	Hamburguesa de coliflor y queso	Filete de merluza		
SEW	Chips	Lechuga, tomate y maiz	Loncha de queso	Lechuga, olivas y maiz	Variedad de ensalada	570 66,8 36,4 31,5 PRIMARIA (7-12 años)	
10	•		·	• •		TRIMARIA (7 12 unos)	
	Yogurt	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	V. Ene H. de ( Proteír Grasas	
	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	626 74,5 48,1 32,7 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Arroz con salsa de tomate casero	Lentejas guisadas con verduritas	Macarrones con aceite y oregano	Crema de calabaza	Judía verde y patata y aceite de oliva	INFANTIL (3-6 años	
⋖	Emperador al horno	Tortilla de calabacín	Merluza al horno	Hamburguesa de coliflor y queso	Quinoa con verduras		
3° SEMANA	•				<del></del>	V. Ene H. de ( Proteír Grasas	
° SE	Lachuga, maiz y zanahoria	Lechuga, pepino y olivas	Salsa de naranja	Lechuga, tomate y olivas	Champiñones	<sup>545</sup> 78,3 36,6 47,4	
e e	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria y soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	PRIMARIA (7-12 años)	
			Yogurt			V. Ene H. de ( Proteír Grasas	
				,		671 128 44,7 57,7	
	MARTES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
						INFANTIL (3-6 años	
₹	Crema de zanahoria	Sopa de verduritas con pasta	Arroz con verduritas	Garbanzos estofados con espinacas	Espirales al estilo italiano	V. Ene H. de ( Proteír Grasas	
WAN	Filete de merluza rebozado	Torilla de calabacín	Salmón al horno	Tortilla francesa	(salsa de tomate casero)	586,1 48,6 30 28,3	
4° SEMANA	Lechuga, olivas y soja	Mezcla de setas	Lechuga, pepino y zanahoria	Tomate aliñado	Bacalao al horno	PRIMARIA (7-12 años)	
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Lechuga, tomate y maiz	V. Ene H. de ( Proteír Grasas	
					Fruta de temporada	693 80,2 31,4 27,4	
	LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
						INFANTIL (3-6 años	
4	Judía verde con patata y aceite de oliva	Arroz con salsa de tomate casero	Espaguetis con salsa de champiñones	Col y patata con aceite de oliva	Sopa de caldo de verduras con pasta	V. Ene H. de ( Proteír Grasas	
MAN	Fingers de pescado	Caella al horno	Tortilla de calabacin	Merluza al horno	Tortilla francesa	562 79,1 41,5 46,9	
5° SEMANA	Lechuga, zanahoria y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga , olivas y soja	Lechuga, pepino y maiz	Verduritas	PRIMARIA (7-12 años)	
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
		Fitita de temporada Fitita de temporada Toguit			p	V. Ene: H. de ( Proteír Grasas 652 76,5 28,6 26,9	
						032 70,3 20,0 20,9	







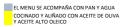






### **MENU SIN GLUTEN**

	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
	Crown do word with a do town		ludias blancas suisadas		Same de massade sem avver (est	14 - C/C/	Danta C/C ann atúm u tama	-4-	Petetes a la visione (abovina S/C v	
₹	Crema de verduritas de temp	oorada	Judias blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz (ca	ido 5/G)	Pasta S/G con atún y toma	ate	Patatas a la riojana (chorizo S/G y	verduras)
MAN	Salchichas al horno		Bacalao al horno con piment	ón.	Tortilla francesa		Pollo rebozado con harina de	maiz	Filete de merluza al horn	10
1° SEMANA	Chips		Lechuga, tomate y maiz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas	
	Yogurt		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
	Arroz con salsa de tomate c	asero	Lentejas guisadas con verdur	itas	Macarrones S/G con aceite y o	regano	Crema de calabaza		Judía verde y patata y aceite d	le oliva
3° SEMANA	Emperador al horno		Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo al hor	rno	Lomo al horno		Albóndigas de ternera con salsa (harina de maiz)	española
SEM	Lachuga, maiz y zanahor	ria	Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y oliva	s	Champiñones	
ů	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soj	a	Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					Yogurt					
	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas con pasta	S/G	Arroz con verduritas		Garbanzos estofados con esp	inacas	Pasta S/G al estilo italian	10
MAN	Merluza rebozada con harina	de maiz	Bistec de pollo al horno		Lomo al horno en su jug	0	Tortilla francesa		(salsa de tomate casero)	)
4° SEMANA	Lechuga, olivas y soja	ı	Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanaho	ria	Tomate aliñado		Bacalao al horno	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maiz	2
									Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
◀.	Judía verde con patata y aceite	de oliva	Arroz con salsa de tomate cas	sero	Espaguetis (S/G) con salsa de cha	ımpiñones	Col y patata con aceite de o	oliva	Sopa de caldo con pasta S/G (ca	aldo S/G)
MAN	Fingers de pollo S/G		Caella al horno		Tortilla de calabacin		Pollo asado al horno con p	oiña	Salchichas al horno	
5° SEMANA	Verduras guisadas		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maiz	!	Verduritas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					1		1		1	

















### **MENU SIN LACTOSA**

LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Yogurt (S/L)		Judias blancas guisadas  Bacalao al horno con pimentón  Lechuga, tomate y maiz  Fruta de temporada		Tortilla francesa Loncha de queso S/L Yogurt (S/L)	ŕ	Escalopa de pollo sin lech Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	e	Patatas guisadas con verdu Filete de merluza al horn Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LONES	- 11	MARTES	12	MILICOLLS	13	302423	19	VIERNES	13
Arroz con salsa de tomate co	asero	Lentejas guisadas con verdu Tortilla de calabacín	uritas	-	•	Crema de calabaza Lomo al horno		Judía verde y patata y aceite d Albóndigas de ternera con salsa	
Lachuga, maiz y zanahor	ria	Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
Emperador al horno  Lachuga, maiz y zanahoria  Fruta de temporada		Fruta de temporada			a	Fruta de temporada		Fruta de temporada	
				Yogurt de soja					
MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
Lechuga, olivas y soja	,	Bistec de pollo al horno Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanaho		Tortilla francesa Tomate aliñado	nacas	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz	)
LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero  Caella al horno  Lechuga y zanahoria  Fruta de temporada		Espaguetis con champiñones  Tortilla de calabacin  Lechuga , olivas y soja  Yogurt de soja		Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo (S/L) con pa Salchichas al horno Verduritas Fruta de temporada	
	Crema de verduritas de tempos Salchichas al horno Chips Yogurt (S/L)  LUNES  Arroz con salsa de tomate con Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahor Fruta de temporada  MARTES  Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (son Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada  LUNES  Judía verde con patata y aceite Fingers de pollo Verduras guisadas	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Yogurt (S/L)  LUNES 11  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  MARTES 18  Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada  LUNES 25  Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Lechuga, tomate y maiz Yogurt (S/L) Fruta de temporada  LUNES 11 MARTES  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  Fruta de temporada  MARTES  Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada  LUNES 25 MARTES  Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Caella al horno Lechuga y zanahoria	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Lechuga, tomate y maiz Yogurt (S/L) Fruta de temporada  LUNES 11 Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  MARTES 18 ARTES 19  Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada  LUNES 18 ARTES 19  ARTES 26  Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas  Judias blancas guisadas  Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Lechuga guisadas con verduritas  Lentejas guisadas con verduritas  Lentejas guisadas con verduritas  Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada  Fruta de temporada  Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada  LUNES 25 ARTES 26  Arroz con salsa de tomate casero Caella al horno Lechuga y zanahoria	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Bacalao al horno con pimentón Chips Lechuga, tomate y maiz Yogurt (S/L) Fruta de temporada Tortilla francesa Loncha de queso S/L Yogurt (S/L)  LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  MARTES 18 MARTES 19 MIERCOLES  Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada Filete de merluza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada Fruta de temp	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Lechuga, tomate y maiz Tortilla francesa Loncha de queso S/L Yogurt (S/L)  LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES 13  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada Fruta de temporada  Crema de zanahoria Fruta de temporada  Crema de zanahoria Filete de merfuza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Crema de zanahoria Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Crema de zanahoria Filete de merfuza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada Fruta	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Lechuga, tomate y maiz Yogurt (SIL) Fruta de temporada LUNES  AMARTES  12  MICROCLES 13  JUEVES  ATOZ Con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Fruta de temporada  Fruta de temporada  AMARTES  12  MICROCLES  13  JUEVES  ATOZ CON salsa de tomate casero Lentejas guisadas con verduritas Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada Fruta de temporada  Fruta de temporada  Fruta de temporada  Fruta de temporada  ATOZ CON	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Lechuga, tomate y maiz Yogurt (SiL) LUNES 11 MARTES 12 MERCOLES 13 JUEVES 14  Arroz con salsa de tomate casero Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada Fruta d	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Lechuga, tomate y maiz Yogurt (StL) Fruta de temporada Lunes  Arroz con salas de tomate casero Lentejas quisadas con verduritas Emperador al horno Tortilla de calabacín Lechuga, naiz y zanahoria Fruta de temporada Lechuga, pepíno y zanahoria Fruta de temporada Lechuga, pepíno y zanahoria Lechuga, pepíno y parter perío y patra to con acite de oliva Fruta de temporada Lechuga, pepíno y part













### **MENU SIN PESCADO**



	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
	Crema de verduritas de temp	porada	Judías blancas guisadas	s	Sopa de verduras con pas	ta	Espirales con salsa de ton	nate	Patatas a la riojana (chorizo y v	erduras)
1° SEMANA	Salchichas al horno		Pollo al horno con pimento	ón	Tortilla francesa		Escalopa de pollo		Dados de pavo al horno	)
I SE	Chips		Lechuga, tomate y maiz	!	Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Verduritas	
	Yogurt		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
	Arroz con salsa de tomate c	casero	Lentejas guisadas con verdu	ıritas	Macarrones con aceite de oliva y	oregano	Crema de calabaza		Judía verde y patata y aceite d	le oliva
ANA	Filete de lomo al horno		Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo al hori	10	Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas con salsa española	
3° SEMANA	Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
ကိ	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja	1	Fruta de temporada		Fruta de temporada	
				Yogurt						
	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas con pas	sta	Arroz con verduritas		Garbanzos estofados con esp	inacas	Espirales al estilo italian	0
4° SEMANA	Tortilla de patatas		Bistec de pollo al horno	)	Lomo al horno en su jugo	)	Tortilla francesa		(salsa de tomate casero)	
4° SE	Lechuga, olivas y soja	<b>a</b>	Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanahor	ia	Tomate aliñado		Dados de pavo al horno	)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maiz	!
									Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
₹	Judía verde con patata y aceite	e de oliva	Arroz con salsa de tomate ca	asero	Espaguetis con salsa de champ	iñones	Col y patata con aceite de o	oliva	Sopa de caldo (insitu) con p	oasta
5° SEMANA	Fingers de pollo		Filet de lomo al horno		Tortilla de calabacin		Pollo asado al horno con p	oiña	Salchichas al horno	
5° SE	Verduras guisadas		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maiz	<u>.</u>	Verduritas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	













# SERHS S food

### **MENU SIN FRUTOS SECOS**

LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips (s/fs) Yogurt		Judías blancas guisadas  Bacalao al horno con pimentón  Lechuga, tomate y maiz  Fruta de temporada  MARTES 12		Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt		Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Patatas a la riojana (chorizo y ve Filete de merluza al horn Variedad de ensaladas Fruta de temporada	,
LONES		MARTES	12	MILICOLLS	13	JOLYES	14	VIERNES	13
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		Jamoncitos de pollo al hor Salsa de naranja	no	Crema de calabaza 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	
HARTEC	40	MARTEC	40	MIEDCOLEC	20	HIEVEC	24	VIEDNIEC	22
MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
				, ,		Garbanzos estofados con esp Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada	inacas	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz	)
LUMPS	0.5	WARTES	24	WEREGUES	27	HIENE	20		29
Judía verde con patata y aceite de oliva  Fingers de pollo  Verduras guisadas  Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero  Caella al horno  Lechuga y zanahoria  Fruta de temporada		Espaguetis con salsa de champiñones  Tortilla de calabacin  Lechuga , olivas y soja  Yogurt		Col y patata con aceite de c	oliva	Sopa de caldo con pasta Salchichas al horno Verduritas Fruta de temporada	
	Salchichas al horno Chips (s/fs) Yogurt  LUNES  Arroz con salsa de tomate o Emperador al horno Lachuga, maiz y zanaho Fruta de temporada  MARTES  Crema de zanahoria Filete de merluza reboza Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada  LUNES  Judía verde con patata y aceite Fingers de pollo Verduras guisadas	Salchichas al horno Chips (s/fs) Yogurt  LUNES 11  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  MARTES 18  Crema de zanahoria Fillete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada  LUNES 25  Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas	Salchichas al horno Chips (s/fs) Lechuga, tomate y maiz Yogurt Fruta de temporada  LUNES 11  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  MARTES  Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada  Emporada  Mezcla de setas Fruta de temporada  Lunes  Zogua de verduras con pass Fruta de temporada  Fruta de temporada  Lunes  Arroz con salsa de tomate casero  Arroz con salsa de tomate casero  Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada  Lunes  Arroz con salsa de tomate casero  Caella al horno  Lechuga y zanahoria	Salchichas al horno Chips (s/fs) Yogurt Fruta de temporada  LUNES 11 Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  Entrus de temporada  Lunes  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  Fruta de temporada  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  Fruta de temporada  Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada  Fruta de temporada  Lunes  25  Arroz con salsa de tomate casero Caella al horno Lechuga y zanahoria  Lechuga y zanahoria	Salchichas al horno Chips (sifs) Lechuga, tomate y maiz Loncha de queso Yogurt Fruta de temporada Yogurt  LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada Lechuga, pepino y zanahoria Lechuga, pepino y zanahoria	Salchichas al horno Bacalao al horno con pimentón Chips (s/fs) Lechuga, tomate y maiz Loncha de queso Yogurt Fruta de temporada Yogurt  LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES 13  Arroz con salsa de tomate casero Lentejas guisadas con verduritas Emperador al horno Tortilla de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada Fruta de temporada Enguerador Arroz con salsa de naranja Lechuga, pepino y olivas Salsa de naranja Fruta de temporada Fruta de temporada Lechuga, zanahoria y soja Yogurt  MARTES 18 MARTES 19 MIERCOLES 20  Crema de zanahoria Sopa de verduras con pasta Arroz con verduritas Filete de merluza rebozado Bistec de pollo al horno Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Mezcla de setas Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt  LUNES 25 MARTES 26 MIERCOLES 27  Judía verde con patata y aceite de oliva Arroz con salsa de tomate casero Espaguetis con salsa de champiñones Fingers de pollo Lechuga y zanahoria Lechuga , olivas y soja Lechuga , olivas y soja	Salchichas al horno Chips (s/fs) Lechuga, tomate y maiz Yogurt Fruta de temporada Yogurt Fruta de temporada  Luncs 11 MARTES 12 MIERCOLES 13 JUEVES  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada Fruta de temporada  Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Lechuga, zanahoria y oja Fruta de temporada Fruta de temporada  Lechuga, con verduritas Crema de zanahoria Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada Fruta de temporada  Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada Fruta de	Salchichas al horno Chips (sffs) Lechuga, tonate y maiz Yogurt Fruta de temporada Yogurt Fruta de temporada Fruta de temporada  Arroz con salsa de tomate casero Lechuga, gepino y olivas Fruta de temporada Lechuga, maiz y zanahoria Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada  Fruta de	Salchichas al homo Chips (effs) Lechuga, tomate y maiz Yogurt Fruta de temporada Yogurt Fruta de temporada Yogurt Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada  Arroz con salsa de tomate casero Emperador al homo Chips, (effs) Lechuga, appino y olivas Fruta de temporada Fruta de temporada  Fruta de temporada  Fruta de temporada  Lechuga, naiz y zanahoria Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada F











# D PUERTOLAS MENU SIN FRUTOS SECOS



#### \* no melocotón

	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
		_								
⋖	Crema de verduritas de temp	porada	Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arro	Z	Espirales con atún y tom	ate	Patatas a la riojana (chorizo y ve	erduras)
WAN	Salchichas al horno		Bacalao al horno con piment	ón	Tortilla francesa		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horn	o
1° SEMANA	Chips (s/fs)		Lechuga, tomate y maiz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz	Z	Variedad de ensaladas	
	Yogurt		Fruta de temporada*		Yogurt		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*	
	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
	Arroz con salsa de tomate c	casero	Lentejas guisadas con verduri	itas	Macarrones con aceite de oliva y	oregano	Crema de calabaza		Judía verde y patata y aceite d	le oliva
¥	Emperador al horno		Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo al hor	10	Hamburguesa de coliflor y	queso	Albóndigas de ternera con salsa	española
3° SEMANA	Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
3°	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Lechuga, zanahoria y soja	1	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*	
					Yogurt					
	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas con past	a	Arroz con verduritas		Garbanzos estofados con es	ninacas	Espirales al estilo italian	0
¥				·u				pillacus	•	
4° SEMANA	Filete de merluza reboza	ido	Bistec de pollo al horno		Lomo al horno en su jugo	•	Tortilla francesa		(salsa de tomate casero	)
4° S	Lechuga, olivas y soja	a	Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanahor	ia	Tomate aliñado		Bacalao al horno	
	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Yogurt		Fruta de temporada*		Lechuga, tomate y maiz	!
									Fruta de temporada*	
	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
	Judía verde con patata y aceite	e de oliva	Arroz con salsa de tomate cas	ero	Espaguetis con salsa de champ	iñones	Col y patata con aceite de	oliva	Sopa de caldo con pasta	a
WAN	Fingers de pollo		Caella al horno		Tortilla de calabacin		Pollo asado al horno con	piña	Salchichas al horno	
5° SEMANA	Verduras guisadas		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y mai	z	Verduritas	
	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Yogurt		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*	
					*				<u>'</u>	













### **MENU SIN POLLO Y SIN PAVO**



	LUNES	4	MARTES 5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
	Crema de verduritas de temp	porada	Judias blancas guisadas	Sopa de pescado con arroz		Espirales con atún y tomat	e	Patatas a la riojana (chorizo y ve	erduras)
1° SEMANA	Salchichas de cerdo al ho	orno	Bacalao al horno con pimentón	Tortilla francesa		Escalopa de ternera		Filete de merluza al horn	0
1° SE	Chips		Lechuga, tomate y maiz	Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas	
	Yogurt		Fruta de temporada	Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
				Yogurt					
	LUNES	11	MARTES 12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
	Arroz con salsa de tomate o	casero	Lentejas guisadas con verduritas	Macarrones con aceite y oregar	0	Crema de calabaza		Judía verde y patata y aceite d	le oliva
AN	Emperador al horno		Tortilla de calabacín	Filete de lomo al horno		Hamburguesa de coliflor y qu	ieso	Albóndigas de ternera con salsa españo	
3° SEMANA	Lachuga, maiz y zanaho	ria	Lechuga, pepino y olivas	Salsa de naranja	Salsa de naranja			Champiñones	
3°	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria y soja	Lechuga, zanahoria y soja			Fruta de temporada	
				Yogurt					
	MARTES	18	MARTES 19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas con pasta	Arroz con verduritas		Garbanzos estofados con espir	nacas	Espirales al estilo italiano	o
WAN	Filete de merluza reboza	ido	Hamburguesa de ternera	Lomo al horno en su jugo	Lomo al horno en su jugo			(salsa de tomate casero)	
4° SEMANA	Lechuga, olivas y soja	a	Mezcla de setas	Lechuga, pepino y zanahoria		Tomate aliñado		Bacalao al horno	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maiz	!
								Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES 26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
4	Judía verde con patata y aceite	e de oliva	Arroz con salsa de tomate casero	Espaguetis con salsa de champiño	nes	Col y patata con aceite de ol	iva	Sopa de caldo vegetal con p	oasta
WAN	Fingers de pescado		Caella al horno	Tortilla de calabacin		Lomo al horno		Salchichas de cerdo al hor	rno
5° SEMANA	Verduras guisadas		Lechuga y zanahoria	Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maiz		Verduritas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	













#### MENU SIN GARBANZOS. SIN LENTEJAS. SIN GUISANTES

					NZOS, SIN LENTEJAS, SIN GU				·	
	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1° SEMANA	Yogurt		Judías blancas guisadas (s/gui Bacalao al horno con pimer Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	itón	Sopa de pescado con arro Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt	)Z	Espirales con atún y tom Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Patatas a la riojana (chorizo y v (s/guisantes)) Filete de merluza al horn Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Alubias guisadas con verduritas s Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y Jamoncitos de pollo al hor Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soj Yogurt	no	Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y d Lechuga, tomate y oliva Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Lomo al horno con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4° SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozac Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas (s/guisantes) d Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	·	Arroz con verduritas (s/guisa Lomo al horno en su jug Lechuga, pepino y zanaho Yogurt	ria	Patatas guisadas con espir Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italian (salsa de tomate casero Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5° SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva  Croquetas de rustido  Verduras guisadas  Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero  Caella al horno  Lechuga y zanahoria  Fruta de temporada		Espaguetis con salsa de champ Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt	Lechuga , olivas y soja		oliva oiña z	Sopa de caldo con pasta Salchichas al horno Verduritas Fruta de temporada	1













### **MENU NO PASTA**

	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
	Crema de verduritas de temp	porada	Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arro	z	Crema de verduritas de temp	orada	Patatas a la riojana (chorizo y ve	erduras)
1° SEMANA	Salchichas al horno		Bacalao al horno con pimentó	ın	Tortilla francesa		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno	0
SEM,			·	<b>''</b> '						
10	Chips		Lechuga, tomate y maiz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas	
	Yogurt		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
	Arroz con salsa de tomate c	asero	Lentejas guisadas con verdurit	as	Arroz con aceite de oliva y ore	gano	Crema de calabaza		Judía verde y patata y aceite de	e oliva
A A	Emperador al horno		Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y d	queso	Albóndigas de ternera con salsa española	
3° SEMANA	Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja	Salsa de naranja		ıs	Champiñones	
အိ	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja	1	Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					Yogurt					
	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas con arroz	<u>.</u>	Arroz con verduras		Garbanzos estofados con esp	oinacas	Arroz con salsa de tomat	е
WANA	Filete de merluza reboza	do	Bistec de pollo al horno		Lomo al horno en su jugo		Tortilla francesa		(salsa de tomate casero)	)
4° SEMANA	Lechuga, olivas y soja	a	Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanahor	ia	Tomate aliñado		Bacalao al horno	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maiz	
									Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
4	Judía verde con patata y aceite	e de oliva	Arroz con salsa de tomate case	ero	Puré de patata		Col y patata con aceite de	oliva	Sopa de caldo con arroz	!
WAN	Croquetas de rustido		Caella al horno		Tortilla de calabacin		Pollo asado al horno con	piña	Salchichas al horno	
5° SEMANA	Verduras guisadas		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y mai	z	Verduritas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

















	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1° SEMANA	Crema de verduirtas de temp (s/champiñones) Salchichas al horno	oorada	Judías blancas guisadas (s/chai	. ,	Sopa de pescado con arro Tortilla francesa	z	Espirales con atún y toma Escalopa de pollo	te	Patatas a la riojana (chorizo y v Filete de merluza al horn	•
-S	Chips		Lechuga, tomate y mai	z	Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas	
	Yogurt		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
NA	Arroz con salsa de tomate c	asero	Lentejas guisadas con verd (s/champiñones) Tortilla de calabacín	luritas	Macarrones con aceite de oliva y Jamoncitos de pollo al hor	-	Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y qu	ueso	Judía verde y patata y aceite d Albóndigas de ternera con salsa	
EWA	Lachuga, maiz y zanahor	·ia	Lechuga, pepino y oliva	as	Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas	:	Verduritas	
3° SEMANA					•				Fruito do tomo nomado	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soj	1	Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					Yogurt					
	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
¥	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas (s/champiñone	es) con pasta	Arroz con verduritas (s/champi	ňones)	Garbanzos estofados con espi	inacas	Espirales al estilo italian	o
WAI	Filete de merluza rebozac	do	Bistec de pollo al horn	0	Lomo al horno en su jugo	)	Tortilla francesa		(salsa de tomate casero	)
4° SEMANA	Lechuga, olivas y soja	I	Arroz pilaf		Lechuga, pepino y zanaho	ia	Tomate aliñado		Bacalao al horno	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maiz	!
									Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5° SEMANA	Judía verde con patata y aceite Croquetas de rustido Verduras guisadas Fruta de temporada	de oliva	Arroz con salsa de tomate d Caella al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Espaguetis con salsa de qu Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt	eso	Col y patata con aceite de o Pollo asado al horno con pi Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	iña	Sopa de caldo con pasta Salchichas al horno Verduritas Fruta de temporada	a













### **MENU SIN CALABAZA**



	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1° SEMANA	Crema de verduritas (s/calabaza) Salchichas al horno Chips Yogurt		Judías blancas guisadas (s/calabaza)  Bacalao al horno con pimentón  Lechuga, tomate y maiz  Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz (s/calabaza) Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt		Espirales con atún y tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Patatas a la riojana (chorizo y verduras)(s/calabaza) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES 11		MARTES 12		MIERCOLES	MIERCOLES 13		JUEVES 14		15
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (s/calabaza) Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano  Jamoncitos de pollo al horno  Salsa de naranja  Lechuga, zanahoria y soja  Yogurt		Crema de verduras (s/calabaza) 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	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4° SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja		Sopa de verduritas (s/calabaza) con pasta  Bistec de pollo al horno  Mezcla de setas		Arroz con verduritas (s/calabaza) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno	
<b>4</b>										
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maiz	
	LUNES 25		MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	Fruta de temporada  VIERNES	29
5° SEMANA	Judía verde con patata y aceite Croquetas de rustido Verduras guisadas (s/calab Fruta de temporada	eite de oliva Arroz con salsa de tomate casero ido Caella al horno alabaza) Lechuga y zanahoria		Espaguetis con salsa de champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo (s/calabaza) con pasta Salchichas al horno Verduritas (s/calabaza) Fruta de temporada		











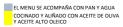


**CPI** 





	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1° SEMANA	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Yogurt de soja		Judías blancas guisadas  Bacalao al horno con pimentón  Lechuga, tomate y maiz  Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz (caldo insitu)  Lomo al horno en su jugo  Chips  Yogurt de soja		Espirales sin huevo con aceite y oregano Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras Dados de pavo al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno		Lentejas guisadas con verduritas Pavo al horno		Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno		Crema de calabaza Lomo al horno		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ave con salsa española	
EW.	Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
30.50	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					Yogurt de soja					
	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4° SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado sin leche		Sopa de verduritas con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo		Garbanzos estofados con espinacas Filete de pavo		Espirales s/huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero)	
° SE	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanaho	ria	Tomate aliñado		Bacalao al horno	
4	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maiz	
									Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5° SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Fingers de pollo  Caella al horno  Lomo al horno en su jugo  Verduras guisadas  Lechuga y zanahoria  Lechuga , olivas y soja		•	Col con patata y aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo (insitu) con pasta (s/huevo) Salchichas al horno Verduritas Fruta de temporada		













# SERHS S food

# MENU SIN TOMATE \* SIN MELOCOTÓN, PAVÍA O ALBARICOQUE

	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
							Espirales con salsa de que			
4	Crema de verduritas (s/ton	Crema de verduritas (s/tomate)		Judías blancas guisadas (s/tomate)		Sopa de pescado (s/tomate) con arroz		eso	Patatas guisadas (s/tomate)	
1° SEMANA	Salchichas		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla francesa		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno	
SEA	Chips		Lechuga y maiz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas	
1,	Cilips				·		Lechinga, onvas y maiz		Variedad de crisuladas	
	Yogurt		Fruta de temporada*		Yogurt		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*	
	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
	Arroz con aceite y oréga	no	Lentejas guisadas con verduritas s/	tomate	Macarrones con aceite de oliva y	oregano	Crema de calabaza		Judía verde y patata y aceite de oliva	
AN	Emperador al horno		Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ternera con salsa española s/tomate	
3° SEMANA	Lachuga, maiz y zanaho	ria	Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga y olivas		Champiñones	
ကိ	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*	
					Yogurt					
	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
		•								
	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas (s/tomate) con	nacta	Arroz con verduritas s/toma	ıto.	Garbanzos estofados con espinac	ac c/tomato	Espirales con aceite y oréga	ano
₹			, , ,	pasta				as s/tomate		ano
MAI	Filete de merluza reboza	do	Bistec de pollo al horno		Lomo al horno en su jugo	•	Tortilla francesa		Bacalao al horno	
4° SEMANA	Lechuga, olivas y soja		, olivas y soja Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanahor	ia	Lechuga y zanahoria		Lechuga y maiz	
	Fruta de temporada*	Fruta de temporada*		Yogurt		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		
					_					
	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
		•								•
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Arroz con aceitte y orégano		Espaguetis con salsa de champiñones		Col y patata con aceite de oliva		Sopa de caldo (s/tomate) con pasta	
¥			, ,						. , , ,	
EMA	Croquetas de rustido (s/tomate)  Verduras guisadas s/tomate		Caella al horno		Tortilla de calabacin		Pollo asado al horno con piña		Salchichas al horno	
5° SE			Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maiz		Verduritas (s/tomate)	
	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Yogurt		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*	
			1		1		1		I .	















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

	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	
	Crema de verduritas (s/tomate)		Judías blancas guisadas (s/tomate)		Crema de verduritas (s/tomate)		Espirales con salsa de queso		Patatas guisadas con verduras (s/tomate)		
ANA	Salchichas al horno	,	Pollo al horno con piment	,	Tortilla francesa		Escalopa de pollo		Dados de pavo en su jugo		
1° SEMANA			·				• •				
1.	Chips (s/fs)		Lechuga y maiz		Loncha de queso	Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Verduritas	
	Yogur natural		Yogurt natural		Yogur natural		Yogurt natural		Yogurt natural		
			MARTES 12		MIERCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15		
	LUNES 11		Garbanzos guisados con verd		MIERCOLES	13	JUEYES	14	VIERNES	15	
	A			iui ituo	M		Crema de calabaza		Judía verde y patata y aceite de oliva		
	Arroz con aceite y orega	no	(s/tomate)		Macarrones con aceite y ore	=					
ANA	Lomo al horno		Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo al hor	Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ternera en su jugo	
3° SEMANA	Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas				Lechuga y olivas		Champiñones		
3°	Yogurt natural		Yogurt natural		Lechuga, zanahoria y soja		Yogurt natural		Yogurt natural		
					Yogurt						
	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	
4	Crema de zanahoria		Sopa de verduras (s/tomate) co	n pasta	Arroz con verduras (s/toma	ite)	Garbanzos estofados con esp	inacas	Espirales en aceite y orega	ano	
WAN	Tortilla de patatas		Bistec de pollo al horno	,	Lomo al horno en su jug	0	Tortilla francesa		Bacalao al horno		
4° SEMANA	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanaho	ria	Lechuga y zanahoria		Lechuga y maiz		
4	Yogurt natural	Yogurt natural Yogurt natural		Yogurt		Yogurt natural		Yogurt natural			
					-		•				
	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Arroz con aceite y oregano		Espaguetis con salsa de champiñones		Col y patata con aceite de oliva		Sopa de caldo con pasta (caldo insitu)		
VAN	Fingers de pollo  Verduras guisadas (s/tomate)  Yogurt natural		Lomo al horno		Tortilla de calabacin		Pollo asado al horno con piña		Salchichas al horno		
° SEA			Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maiz		Verduritas (s/tomate)		
2			,		Yogurt		Yogurt natural		Yogur natural		
	rogurt natural		r ogurt naturar		roguit		i oguit naturar		i ogui natulai		

SERHS FOOD







