



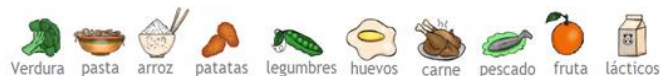
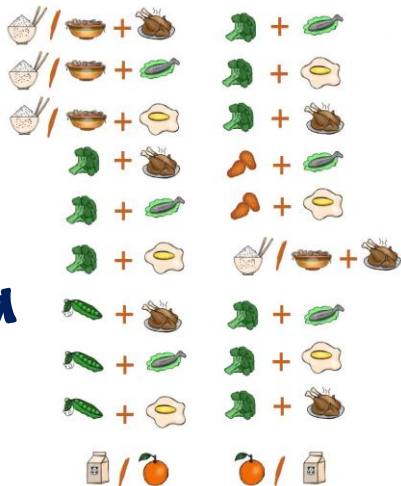
Sugerencias para la cena

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

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 y la chirimoya. 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 10 mejores alimentos para prevenir el resfriado

- Ajo**
Fortalece el sistema inmunológico, ayuda al organismo a luchar contra los virus
- Pimiento morrón**
Contiene más vitamina C que los cítricos y fortalece la inmunidad
- Brócoli**
Fuente de vitaminas A, C, E. Estimula el sistema inmunológico
- Escaramujo**
Fuente de vitamina C, tiene propiedades antiinflamatorias y desinfectantes
- Arándano rojo**
Contiene vitaminas A, B, C y K, tiene propiedades antiinflamatorias
- Miel**
Tiene un efecto sudorífico, mejora las defensas del organismo
- Zanahoria**
Contiene vitamina A, mejora la inmunidad contra resfriados y enfermedades infecciosas
- Yogur y kéfir**
Favorecen la flora intestinal, estimulan el sistema inmunológico
- Agua**
Mejora la resistencia del organismo a las enfermedades, regula el metabolismo
- Pescado de agua salada y 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.



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1º SEMANA	Crema de verduritas de temporada		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz		Espirales con atun y tomate		Patatas a la riojana (chorizo y verduras)		INFANTIL (3-6 años)
	Salchichas al horno (S)		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla francesa		Escalopa de pollo (G,L)		Filete de merluza al horno		V. Ene H. de C Proteí Grasas
	Chips (S/FS*)		Lechuga, tomate y maiz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Varieda de ensaladas		570 66,8 36,4 31,5
	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3º SEMANA	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)
	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. Ene H. de C Proteí Grasas
	Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		545 78,3 36,6 47,4
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	MARTES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4º SEMANA	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas con pasta		Arroz con verduritas		Garbanzos estofados con espinacas		Espirales al estilo italiano (G)		INFANTIL (3-6 años)
	Filete de merluza rebozado (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)		V. Ene H. de C Proteí Grasas
	(L*,H*,P,SO,ML,C,G)		Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanahoria		Tomate aliñado		Bacalao al horno (P)		582,3 50,1 29,1 57,56
	Lechuga, olivas y soja (SO)		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maiz		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5º SEMANA	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		INFANTIL (3-6 años)
	Croquetas de rustido		Caella al horno (P)		Tortilla de calabacín (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas al horno		V. Ene H. de C Proteí Grasas
	Verduras guisadas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Verduritas		565 79,8 38,9 48,2
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años)
											V. Ene H. de C Proteí Grasas
											565 79,8 38,9 48,2
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Ene H. de C Proteí Grasas
											685 75,1 28,3 31,5

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

Dieta Dietética y Nutrición
Germana Puig Nuñez
Col. Num. CAT911322



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



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

(*) puede contener trazas



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1° SEMANA	Crema de verduritas de temporada		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con atún y tomate		Patatas estofadas con verduras		INFANTIL (3-6 años)
	Salchichas pollo al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla francesa		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		V. Eneí H. de C Proteín Grasas 561 66,7 35,2 30,8
	Chips		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variiedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
	Yogurt		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Eneí H. de C Proteín Grasas 664 74,5 50,3 37,2
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero	11	Lentejas guisadas con verduritas	12	Macarrones con aceite de oliva y oregano	13	Crema de calabaza	14	Judía verde y patata y aceite de oliva	15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Emperador al horno		Tortilla de calabacín		Jamonicos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ave con salsa española		INFANTIL (3-6 años)
	Lachuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		V. Eneí H. de C Proteín Grasas 543 78,3 36,6 47,4
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
4° SEMANA	Crema de zanahoria	18	Sopa de verduritas con pasta	19	Arroz con verduritas	20	Garbanzos estofados con espinacas	21	Espirales al estilo italiano	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Filete de merluza rebozado		Bistec de pollo al horno		Pavo al horno en su jugo		Tortilla francesa		(salsa de tomate casero)		INFANTIL (3-6 años)
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanahoria		Tomate aliñado		Salmón al horno		V. Eneí H. de C Proteín Grasas 597,4 51,7 28,2 28,9
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
5° SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva	25	Arroz con salsa de tomate casero	26	Espaguetis con salsa de champiñones	27	Col y patata con aceite de oliva	28	Sopa de caldo vegetal con pasta	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Croquetas de rustido		Caella al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ave al horno		INFANTIL (3-6 años)
	Verduras guisadas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Verduritas		V. Eneí H. de C Proteín Grasas 565 79,8 38,9 48,2
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Eneí H. de C Proteín Grasas 674 77,5 27,3 29,4

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

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

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

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

(*) puede contener trazas



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1° SEMANA	Crema de verduritas de temporada		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con atún y tomate		Patatas estofadas con verduras		INFANTIL (3-6 años)
	Tortilla de calabacín		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla francesa		Hamburguesa de coliflor y queso		Filete de merluza		V. Eneí H. de C Proteín Grasas
	Chips		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variiedad de ensalada		570 66,8 36,4 31,5
	Yogurt		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3° SEMANA	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		V. Eneí H. de C Proteín Grasas
	Lachuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		545 78,3 36,6 47,4
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	MARTES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4° SEMANA	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas con pasta		Arroz con verduritas		Garbanzos estofados con espinacas		Espirales al estilo italiano		INFANTIL (3-6 años)
	Filete de merluza rebozado		Tortilla de calabacín		Salmón al horno		Tortilla francesa		(salsa de tomate casero)		V. Eneí H. de C Proteín Grasas
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanahoria		Tomate aliñado		Bacalao al horno		586,1 48,6 30 28,3
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5° SEMANA	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		INFANTIL (3-6 años)
	Fingers de pescado		Caella al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Tortilla francesa		V. Eneí H. de C Proteín Grasas
	Lechuga, zanahoria y tomate		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Verduritas		562 79,1 41,5 46,9
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años)
											V. Eneí H. de C Proteín Grasas
											562 79,1 41,5 46,9
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Eneí H. de C Proteín Grasas
											652 76,5 28,6 26,9

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

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

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

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

 (*) puede contener trazas



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

SERHS FOOD

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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

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

(*) puede contener trazas



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



SERHS FOOD

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Núñez
Col. Núm. CAT001322



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

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

(*) puede contener trazas



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1° SEMANA	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas a la riojana (chorizo y verduras) Dados de pavo al horno Verduritas Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de lomo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Crema de calabaza 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	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4° SEMANA	Crema de zanahoria Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Dados de pavo al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5° SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Filet de lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Espaguetis con salsa de champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo (insitu) con pasta Salchichas al horno Verduritas 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

Dpto. Educativa y Nutrición
 Gemma Puig Nuñez
 Col. Núm. CAT001322



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

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

(*) puede contener trazas



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

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

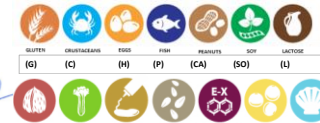


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

Dpto. Obesidad y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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

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

(*) puede contener trazas



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

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

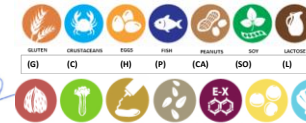


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

Dpto. Educativa y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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

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

(*) puede contener trazas



CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN POLLO Y SIN PAVO



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1° SEMANA	Crema de verduritas de temporada Salchichas de cerdo al horno Chips Yogurt		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt Yogurt		Espirales con atún y tomate Escalopa de ternera Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite y oregano Filete de lomo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		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	
	MARTES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4° SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Hamburguesa de ternera Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5° SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado 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 calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Col y patata con aceite de oliva Lomo al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Salchichas de cerdo al horno Verduritas Fruta de temporada	

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

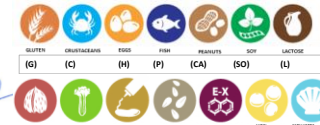


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

Dpto. Dietética y Nutrición
 Gemma Puig Nuñez
 Col. Núm. CAT001322



(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

	LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1° SEMANA	Crema de verduritas de temporada (s/guisantes) Lomo al horno Chips Yogurt		Judías blancas guisadas (s/guisantes) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt		Espirales con atún y tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas a la riojana (chorizo y verduras (s/guisantes)) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
3° SEMANA	LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Alubias guisadas con verduritas s/guisantes 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 calabaza 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	
4° SEMANA	MARTES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas (s/guisantes) con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas (s/guisantes) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt		Patatas guisadas con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	
5° SEMANA	LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
	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 champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas al horno Verduritas 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

Dpto. Dietética y Nutrición
 Gemma Puig Nuñez
 Col. Núm. CAT001322



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

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

(*) puede contener trazas



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

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

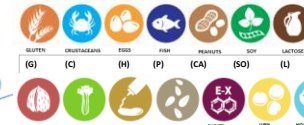


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD

Dpto. Educativa y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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

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

(*) puede contener trazas



CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NOVIEMBRE 2019

MENU SIN CHAMPIÑONES



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

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

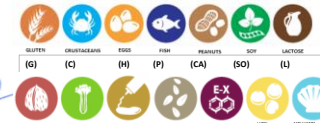


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

Dpto. Educativa y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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

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

(*) puede contener trazas



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

Dpto. Obesidad y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

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

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

(*) puede contener trazas



CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS
MENU NOVIEMBRE 2019
MENU NO CLARA DE HUEVO, PLV, LACTOSA



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	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 maíz 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 maíz Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras Dados de pavo al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Crema de calabaza 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	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4° SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado sin leche Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt de soja		Garbanzos estofados con espinacas Filete de pavo Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales s/huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5° SEMANA	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 sin huevo con champiñones Lomo al horno en su jugo Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Col con patata y aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo (insitu) con pasta (s/huevo) Salchichas al horno Verduritas 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

Dpto. Dietética y Nutrición
 Gemma Puig Nuñez
 Col. Núm. CAT001322

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

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

(*) puede contener trazas



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1º SEMANA	Crema de verduritas (s/tomate) Salchichas Chips Yogurt		Judías blancas guisadas (s/tomate) Bacalao al horno con pimentón Lechuga y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado (s/tomate) con arroz Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de queso Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Patatas guisadas (s/tomate) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3º SEMANA	Arroz con aceite y orégano Emperador al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas s/tomate 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 calabaza 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*	
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduritas (s/tomate) con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduritas s/tomate Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt		Garbanzos estofados con espinacas s/tomate Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Espirales con aceite y orégano Bacalao al horno Lechuga y maíz Fruta de temporada*	
	MARTES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5º SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (s/tomate) Verduras guisadas s/tomate Fruta de temporada*		Arroz con aceite y orégano Caella al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Espaguetis con salsa de champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo (s/tomate) con pasta Salchichas al horno Verduritas (s/tomate) Fruta de temporada*	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29

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

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

Dpto. Obesidad y Nutrición
 Gemma Puig Nuñez
 Col. Núm. CAT001322

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

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

(*) puede contener trazas



CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU NO LENTEJAS, FS, TOMATE, FRUTAS, PESCADO

	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1° SEMANA	Crema de verduritas (s/tomate) Salchichas al horno Chips (s/fs) Yogur natural		Judías blancas guisadas (s/tomate) Pollo al horno con pimentón Lechuga y maíz Yogur natural		Crema de verduritas (s/tomate) Tortilla francesa Loncha de queso Yogur natural		Espirales con salsa de queso Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt natural		Patatas guisadas con verduras (s/tomate) Dados de pavo en su jugo Verduritas Yogurt natural	
		LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
3° SEMANA	Arroz con aceite y oregano Lomo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Yogurt natural		Garbanzos guisados con verduritas (s/tomate) Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Yogurt natural		Macarrones con aceite y oregano Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Crema de calabaza 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	
		LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
4° SEMANA	Crema de zanahoria Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Yogurt natural		Sopa de verduras (s/tomate) con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Yogurt natural		Arroz con verduras (s/tomate) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogurt natural		Espirales en aceite y oregano Bacalao al horno Lechuga y maíz Yogurt natural	
		LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
5° SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas (s/tomate) Yogurt natural		Arroz con aceite y oregano Lomo al horno Lechuga y zanahoria Yogurt natural		Espaguetis con salsa de champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Yogurt natural		Sopa de caldo con pasta (caldo insitu) Salchichas al horno Verduritas (s/tomate) Yogurt natural	

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

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

Dpto. Obesidad y Nutrición
 Germena Puig Nuñez
 Col. Núm. CAT001322



(*) puede contener trazas