



**MENU DICIEMBRE 2019**  
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU DICIEMBRE



LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón dulce (H) Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras (S) Salmón a horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		<b>FESTIVO</b>		<b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 618 72,4 24,8 26,4	
										<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 782 86,9 30,6 35,9	
										<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 634 83,3 24 23,4	
										<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 794 84 33 36,5	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
<b>FESTIVO</b>		Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Yogurt (L)		Macarrones (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		<b>FESTIVO</b>		<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 634 83,3 24 23,4	
											<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 794 84 33 36,5
											<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 606 133 39 35,8
										<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 820 85,1 33 39	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO) Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas (H,P,C,ML) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada		<b>MENU NAVIDAD</b>		<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 606 133 39 35,8	
											<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 820 85,1 33 39
											<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> V. En H. de C Proteí Grasas 606 133 39 35,8



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



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



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

(\*) puede contener trazas

SERHS FOOD

01 DES 2019

Dpto. Pedagogía y Nutrición  
 Patricia Puig Nuez  
 C/Alm. CAT001322



# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NO CERDO



LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>			<h1>FESTIVO</h1>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>612 70 26,1 26,7</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>795 95 29,1 35,2</p>
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de ave al horno</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>618 77 24,3 24</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>794 84 33 36,5</p>
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borrajita con patata</p> <p>Bistec de pollo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduras y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>MENU NAVIDAD</h1>	<p>Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal)</p> <p>Verduritas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Turrón de chocolate</p> 	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>606 132,6 39 36</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>838 147,7 49,5 68</p>



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DIC 2019  
Ordo. Presidenc. y M. Unión  
C. P. Puig Muñoz  
C. N. M. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



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



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

(\*) puede contener trazas



**MENU DICIEMBRE 2019**  
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NO CARNE



LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>				<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>609 73 23,5 25</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>798 87,4 25,8 34,4</p>
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
<p><b>FESTIVO</b></p>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Fingers de pescado</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>618 83,2 23,6 21,3</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>822 82,7 33,2 35,7</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borrajita con patata</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MENU NAVIDAD</b></p> <p>Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal)</p> <p>Verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Turrón de chocolate</p>		<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>600 133 37,7 33,3</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En. H. de C Proteín Grasas</p> <p>749 133 47,3 60,3</p>	



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



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



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (M4)

(\*) puede contener trazas

SERHS FOOD

01 DICIEMBRE 2019

Dpto. Dietética y Nutrición  
Ana María Puig Nuliez  
Col. Núm. CAT001322



# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU NO GLUTEN

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Variiedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones (S/G) con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo (c/harina de maiz)</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>MENU NAVIDAD</h1> <p>Sopa de pasta con galets (S/G)</p> <p>Verduritas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Postre (S/G)</p> 	



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DIC. 2019

Dpto. Dietética y Nutrición  
 Gema Puig Nuñez  
 Cat. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación  
 saludable



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



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

(\*) puede contener trazas



# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NO LACTOSA



LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Variiedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso (S/L)</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo (s/leche)</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borrajita con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso (S/L)</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>MENU NAVIDAD</h1> <p>Sopa de pasta con galets</p> <p>Verduritas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Turrón de chocolate</p>	



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DEC 2019  
 Dpto. Educación y Formación  
 Carolina Puig Muñoz  
 Col. Alim. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



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



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

(\*) puede contener trazas





# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NO PESCADO



LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Bistec de pollo al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borrajita con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>MENU NAVIDAD</h1>	
								<p>Sopa de pasta con galets</p> <p>Verduritas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Turrón de chocolate</p> 	



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DEC 2019

Data Dietética y Nutrición  
Cristina Puga Nuñez  
Céd. Num. CAT001322



Una alimentación saludable



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



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

(\*) puede contener trazas



# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NO FRUTOS SECOS



LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Variiedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borrajita con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>MENU NAVIDAD</h1>	
								<p>Sopa de pasta con galets</p> <p>Verduritas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Postre S/FS</p> 	



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DEC 2019

Data Dietética y Nutrición  
 Catalina Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



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



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

(\*) puede contener trazas



# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU NO FRUTOS SECOS, NI FRUTAS CON HUESO

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Variiedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga , olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<h1 style="color: red;">MENU NAVIDAD</h1> <p>Sopa de pasta con galets</p> <p>Verduritas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Postre S/FS</p>	



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DIC. 2019  
 Depto. Dietética y Nutrición  
 Catalina Puig Nuñez  
 Cat. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



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



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

(\*) puede contener trazas





# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NO FRUTOS SECOS, SIN MELOCOTÓN, PAVÍA O ALBARICOQUE



LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Variiedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Borrajita con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<h1>MENU NAVIDAD</h1> <p>Sopa de pasta con galets</p> <p>Verduritas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Postre S/FS</p> 	



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DES 2019

Dpto. de Educación y Nutrición  
 Gabriela Puig Nuñez  
 Col. Nom. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



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



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

(\*) puede contener trazas



# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NO FRUTOS SECOS, NO KIWI



LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Variiedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Borrajita con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<h1>MENU NAVIDAD</h1>	



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DEC 2019  
 Dpto. de Gestión y Nutrición  
 Dra. María Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



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



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

(\*) puede contener trazas



# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NO FRUTOS CON HUESO, FRUTA PELADA



LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Variiedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Borrajita con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<h1 style="color: red;">MENU NAVIDAD</h1> <p>Sopa de pasta con galets</p> <p>Verduritas</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Turrón de chocolate</p> 	



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



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



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

(\*) puede contener trazas

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DIC 2019  
 Data Dietética y Nutrición  
 Carolina Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322





# MENU DICIEMBRE 2019

## CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU NO GARBANZOS



LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón dulce</p> <p>Variiedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judias blancas con verduras</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>FESTIVO</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>FESTIVO</h1>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<p>Judias blancas estofadas con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduras y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<h1>MENU NAVIDAD</h1>	



EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL

SERHS FOOD

01 DEC 2019

Dpto. de Educación y Formación  
 Carmen Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



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



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

(\*) puede contener trazas