



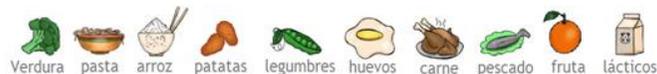
Sugerencias para la cena

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



Un invierno muy sano y saludable

Frutas y Verduras de Temporada Febrero

acelga	alcachofa	apio	calabaza	cebolla
coles bruselas	coliflor	endibia	escarolas	espinacas
judia verde	lechuga	lombarda	nabo	
puerro	remolacha	repollo	zanahoria	
aguacate	chirimoya	limón	kiwi	manzana
naranja	pera amarilla	piña	plátano	pomelo

El plato saludable

Las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Además de contener mucha agua y permite la buena hidratación

Las frutas son una gran fuente de azúcares no refinados y de agua, lo que proporciona energía y una buena hidratación



Las carnes y pescados son otra gran fuente de proteínas pero su consumo debe ser limitado porque aportan grandes cantidades de grasas saturadas

Los cereales y harinas son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico

Las leguminosas son una gran fuente de proteínas y si consumo es muy recomendable para la fuerza muscular y el crecimiento de los músculos

*De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALÉRGENOS los alimentos que componen los menús que se elaboran.



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU BASAL



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Crema de calabaza		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)		Espirales (G,H*) con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)		INFANTIL (3-6 años)
	Salchichas de carne mixta al horno (S)		Bacalao al horno (P) con pimentón		Tortilla de patatas (H)		Escalopa de pollo (G,L)		Filete de merluza al horno (P)		V. Enei H. de C Proteín Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso (L)		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Enei H. de C Proteín Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8
2ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones	10	Acelgas con patata	11	Garbanzos estofados con espinacas	12	Crema de verduras de temporada	13	Sopa de caldo con pasta (G,H*)	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Revuelto de gambitas (H, P, ML,C)		Lomo con loncha de queso (L)		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)		INFANTIL (3-6 años)
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja (SO)		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz		V. Enei H. de C Proteín Grasas 633,6 131,7 36,1 43,4
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Enei H. de C Proteín Grasas 838,2 147,7 49,5 67,9
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero	17	Lentejas guisadas con verduras (S)	18	Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano	19	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Borrajá con patata	20	Garbanzos con patata y aceite de oliva	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Salmón al horno (P)		Tortilla de espinacas (H)		Jamoncitos de pollo al horno		Salchichas de ternera con salsa de tomate		Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		INFANTIL (3-6 años)
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		V. Enei H. de C Proteín Grasas 635,1 78,23 23,58 25,74
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Enei H. de C Proteín Grasas 820,1 85,13 32,9 39,06
4ª SEMANA	Crema de calabaza	24	Sopa de verduras (G,H*)	25	Arroz con verduras	26	Judías pintas guisadas (S)	27	Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)	28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Filete de merluza al horno (P)		Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate (H)		(salsa de tomate casero)		INFANTIL (3-6 años)
	Lechuga, olivas y soja (SO)		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Lomo al horno en su jugo		V. Enei H. de C Proteín Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)				Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
								Fruta de temporada		V. Enei H. de C Proteín Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y AÑADIDO 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)



(*) puede contener trazas



**DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!**



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CERDO

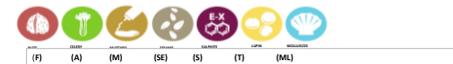


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Crema de calabaza		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas estofadas con verduras		INFANTIL (3-6 años)
	Salchichas de ave al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		V. Enei H. de C Proteín Grasas 612,4 97,7 32,3 27,7
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energético Proteín Grasas 785,9 101,7 43,5 44,9
2ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones	10	Acelgas con patata	11	Garbanzos estofados con espinacas	12	Crema de verduras de temporada	13	Sopa de caldo con pasta	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Revuelto de gambitas		Filete de pavo con loncha de queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera		INFANTIL (3-6 años)
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz		V. Enei H. de C Proteín Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero	17	Lentejas guisadas con verduritas (S)	18	Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano	19	JUEVES LARDERO Longaniza al Puchero	20	Garbanzos con patata y aceite de oliva	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Borrajita con patata		Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		INFANTIL (3-6 años)
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Salchichas de ternera con salsa de tomate		Champiñones		V. Enei H. de C Proteín Grasas 618,5 60,7 25,1 28,1
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Lechuga, tomate y olivas		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
4ª SEMANA	Crema de calabaza	24	Sopa de verduras	25	Arroz con verduras	26	Judías pintas guisadas	27	Espirales al estilo italiano (G)	28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate		(salsa de tomate casero)		INFANTIL (3-6 años)
	Lechuga, olivas y soja (SO)		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Filete de pavo a la plancha		V. Enei H. de C Proteín Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)				Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
								Fruta de temporada		V. Enei H. de C Proteín Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(*) puede contener trazas



**DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!**



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CARNE

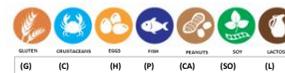


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Crema de calabaza		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras		INFANTIL (3-6 años)
	Tortilla francesa		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patata		Colas de rape al horno		Filete de merluza al horno		V. Enei H. de C Proteín Grasas 617,4 100,4 31,7 27,4
	Patata horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Enei H. de C Proteín Grasas 814,7 106,7 40,8 42,2
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2º SEMANA	Arroz con verduras y champiñones		Acelgas con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduras de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (3-6 años)
	Revuelto de gambitas		Canelones de espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Tortilla francesa		Colas de rape a la marinera		V. Enei H. de C Proteín Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Enei H. de C Proteín Grasas 801,3 138,3 61,6 64,7
	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduras		Macarrones con aceite de oliva y oregano		JUEVES LARDERO Longaniza al puchero		Garbanzos con patata y aceite de oliva		INFANTIL (3-6 años)
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Merluza al horno		Borrajá con patata		Hamburguesa de coliflor y queso		V. Enei H. de C Proteín Grasas 633,9 82,4 22,3 24,6
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Salchichas de ternera con salsa de tomate		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Lechuga, tomate y olivas		Fruta de temporada		V. Enei H. de C Proteín Grasas 811,3 89,8 27,9 38,8
	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26 30	JUEVES	27 31	VIERNES	28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Crema de calabaza		Sopa de verduras		Arroz con verduras		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		INFANTIL (3-6 años)
	Filete de merluza al horno		Tortilla de calabacín		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Salmón al horno		V. Enei H. de C Proteín Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Tomate aliñado		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Enei H. de C Proteín Grasas 813,9 152 53,8 59,5

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(*) puede contener trazas



**DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!**



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GLUTEN

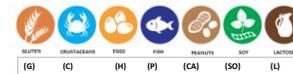


	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Yogurt		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Acelgas con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Borraja con patata Salchichas de ternera con salsa de tomate Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos y patata y aceite de oliva Lomo al horno Champiñones Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	

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



(*) puede contener trazas



**DANZAD, DANZAD
 QUE ES CARNAVAL!**



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LACTOSA



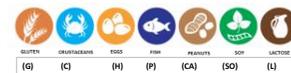
	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso (S/L) Yogurt (S/L)		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Acelgas con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas 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 de soja		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Borraja con patata Salchichas de ternera con salsa de tomate Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Lomo al horno Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
4ª SEMANA	Crema de calabaza Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	

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

Una alimentación saludable



(*) puede contener trazas



**DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!**



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN PESCADO



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Crema de calabaza		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
	Salsichas de carne mixta al horno		Pollo al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Tortilla francesa	
	Patata horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Acelgas con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta	
	Revuelto de jamón		Lomo con loncha de queso		Filet de pavo al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Fingers de pollo	
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		JUEVES LARDEO LONGANIZA AL PUCHERO		Garbanzos con patata y aceite de oliva	
	Filete de pavo al horno		Tortilla de calabacín		Jamonicos de pollo al horno		Borrajá con patata		Hamburguesa de coliflor y queso	
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Salchichas de ternera con salsa de tomate		Champiñones	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Lechuga, tomate y olivas		Fruta de temporada	
					Yogurt		Fruta de temporada			
4ª SEMANA	Crema de calabaza		Sopa de verduritas		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano	
	Tortilla de patatas		Bistec de pollo al horno		Salchichas al horno		Huevos duros con salsa de tomate		(salsa de tomate casero)	
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Lomo al horno en su jugo	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt				Lechuga, pepino y zanahoria	
									Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



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



(*) puede contener trazas



**DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!**



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Acelgas con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Borraja con patata Salchichas de ternera con salsa de tomate Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Champiñones Fruta de temporada	
4ª SEMANA	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
	Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD
 01 FEB 2020
 Dpto. Educación y Nutrición
 Edilmer Puga Nájera
 Col. Ním. CAT001322

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

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

(*) puede contener trazas



DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!



MENU FEBRERO 2020

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS

* no frutas con hueso



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Acelgas con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Borraja con patata Salchichas de ternera con salsa de tomate Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Champiñones Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
	Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	

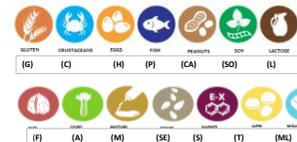
EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD
 01 FEB 2020
 Dpto. Educación y Nutrición
 Gobierno del Huila
 Col. Núm. CAT001322



(*) puede contener trazas



DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!



MENU FEBRERO 2020

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS
* no melocotón



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Acelgas con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Borraja con patata Salchichas de ternera con salsa de tomate Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Champiñones Fruta de temporada*	
	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
4ª SEMANA	Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD
8 1 FEB 2020
Dpto. Educación y Nutrición
Cecilia Puig Nájera
Col. Núm. CAT001322

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

(*) puede contener trazas

DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS
* no KIWI, RESTO FRUTA PELADA



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Acelgas con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas 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 (L)		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Borraja con patata Salchichas de ternera con salsa de tomate Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Champiñones Fruta de temporada*	
	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
4ª SEMANA	Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	

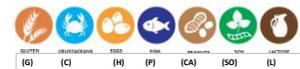
EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD
D 1 FEB 2020
Dpto. Química y Nutrición
Calle Reina Pujuguet
Cof. Núm. CAT901322



(*) puede contener trazas



**DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!**



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GARBANZOS



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	<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>Judias blancas guisadas (S)</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 de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2ª SEMANA	<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Acelgas con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla espinacas</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>JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO</p> <p>Borrajá con patata</p> <p>Salchichas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judias blancas con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso)</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
4ª SEMANA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Huevos duros a base de tomate</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	

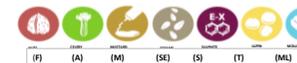
EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



SERHS FOOD
D 1 FEB 2020
Dpto. Química y Nutrición
Cafeteria Puig Núñez
Cof. Núm. CAT901322



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(*) puede contener trazas



**DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!**



MENU FEBRERO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LENTEJAS



	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
2ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Acelgas con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de espinacas 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 (SO) Yogurt		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Borraja con patata Salchichas de ternera con salsa de tomate Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso) Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
4ª SEMANA	Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	

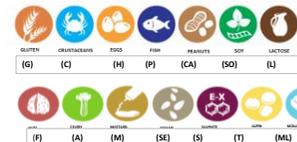
EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD
8 1 FEB 2020
Dpto. Educación y Formación
Cecilia Puig Nájera
Col. Núm. CAT001322



**DANZAD, DANZAD
QUE ES CARNAVAL!**

(*) puede contener trazas