



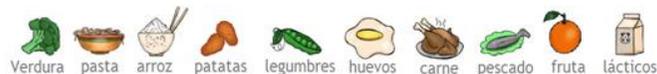
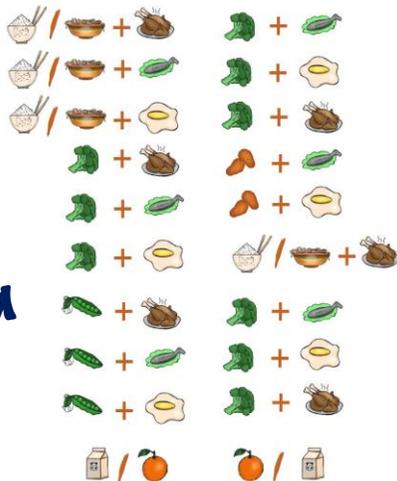
Sugerencias para la cena

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



Los alimentos en primavera

Con la llegada de la primavera también llegan las alergias.

Si modificamos algunos hábitos alimenticios nos permitirá controlar mejor los síntomas de las alergias estacionales.

Estas son algunas de las recomendaciones nutricionales:

Las personas propensas a las rinitis alérgicas o el asma deben aumentar en esta época el consumo de alimentos ricos en: **Vitamina B**, presente en las carnes magras, las frutas y los vegetales de hoja verde; también protegen el sistema respiratorio. **Vitamina C y ácido fólico** (naranjas y otros cítricos, legumbres, cereales integrales y derivados, vegetales de hoja verde, ...). Es importante mantener una dieta rica en antioxidantes ya que los nutrientes podrían ayudar a paliar los síntomas.

Los frutos secos y el aceite de oliva son una rica fuente de **Vitamina E**, poderoso antioxidante natural que ayuda a las personas que sufren eczema.

Las nueces, las almendras y los cacahuets poseen altos niveles de magnesio que junto con el calcio, también nos protegen contra el asma y otras enfermedades pulmonares.

Frutas y verduras de temporada



*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 MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU BASAL



	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada						ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 619,8 96,25 31,9 29,92
											PRIMARIA (7-12 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 815,4 110,5 41,3 46,6
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	9	Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso (H) Variedad de lechugas Fruta de temporada	10	Garbanzos con verduras (S) Salmón a horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	11	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt (L)	12	Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 604,5 76,2 22,5 23,9
											PRIMARIA (7-12 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 788,9 85,4 29,4 37,2
3ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada	16	Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	17	Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Fruta de temporada	18	Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Yogurt (L)	19	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5
											PRIMARIA (7-12 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8
4ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas (H, P, ML,C) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	23	Borrajita con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	24	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Fruta de temporada	25	Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt (L)	26	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 633,6 131,7 36,1 43,4
											PRIMARIA (7-12 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 838,2 147,7 49,5 67,9
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	30	Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	31			<p>LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTIO. LAS PLANTAS HAN CRECIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR</p>			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
										INFANTIL (3-6 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 635,1 78,23 23,58 25,74	
											PRIMARIA (7-12 años) V. Enef. H. de C Proteín Grasas 820,1 85,13 32,9 39,06

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ESCOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD
Unidad de
Educación, Dietética y Nutrición
Gemma Pérez Muñoz
Cof. Núm. CA1001322



LEGUMES: (S) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CERDO



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
1ª SEMANA	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada						INFANTIL (3-6 años)						
	V. Ene H. de C Proteín Grasas										608,4 97,6 29,1 29,16						
											PRIMARIA (7-12 años)						
V. Ene H. de C Proteín Grasas											815,4 110,5 41,3 46,6						
1ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
	Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt (L)		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)						
	V. Ene H. de C Proteín Grasas										620,2 79,04 21,5 25,1						
											PRIMARIA (7-12 años)						
V. Ene H. de C Proteín Grasas										813,1 90,6 28,2 38,4							
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
	Crema de calabaza Salchichas de ave al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Fruta de temporada		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt (L)		Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)						
	V. Ene H. de C Proteín Grasas										612,4 97,7 32,3 27,7						
											PRIMARIA (7-12 años)						
V. Energético Proteín Grasas										785,9 101,7 43,5 44,9							
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajita con patata Filete de pavo 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 Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt (L)		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)						
	V. Ene H. de C Proteín Grasas										606,3 97,1 36,4 50,2						
											PRIMARIA (7-12 años)						
V. Ene H. de C Proteín Grasas										823,3 144,7 47,3 68							
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31							ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada								INFANTIL (3-6 años)						
	V. Ene H. de C Proteín Grasas										618,5 60,7 25,1 28,1						
											PRIMARIA (7-12 años)						
V. Ene H. de C Proteín Grasas											830,6 88,2 32,5 39						

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE AJO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASA I NI I EGKAL
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD
81 446 030
Unidad Científica y Nutricional
Gemma Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



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



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

(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CARNE



	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada					INFANTIL (3-6 años)			
	V. Ene: H. de C Proteín Grasas												
	612,2 93,3 33,3 29,6												
	PRIMARIA (7-12 años)												
V. Ene: H. de C Proteín Grasas													
804,6 109 41,5 45,6													
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO													
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)		
	V. Ene: H. de C Proteín Grasas												
	623,4 78,7 22,2 25,3												
	PRIMARIA (7-12 años)												
V. Ene: H. de C Proteín Grasas													
800,7 89,3 27,4 38,1													
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO													
3ª SEMANA	Crema de calabaza Tortilla francesa 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 patata Loncha de queso Fruta de temporada		Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz Yogurt		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)		
	V. Ene: H. de C Proteín Grasas												
	617,4 100,4 31,7 27,4												
	PRIMARIA (7-12 años)												
V. Ene: H. de C Proteín Grasas													
814,7 106,7 40,8 42,2													
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO													
4ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajita con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Yogurt		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)		
	V. Ene: H. de C Proteín Grasas												
	604,4 129,5 34,5 36,8												
	PRIMARIA (7-12 años)												
V. Ene: H. de C Proteín Grasas													
801,3 138,3 61,6 64,7													
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO													
5ª 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					INFANTIL (3-6 años)					
	V. Ene: H. de C Proteín Grasas												
	633,9 82,4 22,3 24,6												
	PRIMARIA (7-12 años)												
V. Ene: H. de C Proteín Grasas													
811,3 89,8 27,9 38,8													

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
CONDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL
NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD
Dpto. Dietética y Nutrición
Carmen Pino Nuñez
Col. Num. CAT001322



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



(P) (A) (M) (S) (E) (T) (M)

(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GLUTEN



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada					
	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofa Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
3ª 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 Fruta de temporada		Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Yogurt		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
4ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja 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 Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	30	MARTES	31						
5ª 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							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCCINADO Y ALIBADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL
 NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD
 a 1 año 2019
 EPS Ciencia y Nutrición
 Gobierno Pájar Huérfano
 Col. Núm. CAT001322



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



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

(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LACTOSA



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada					
	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt de soja		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
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) Fruta de temporada		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Yogurt de soja		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
4ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja 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 Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt de soja		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	30	MARTES	31						
5ª 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				<p>LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTIÓ. LAS HAN CRECIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y HAS1A IN IEGNAL
 NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación
saludable

SERHS FOOD
 Dietética y Nutrición
 Gersona Puig Nuñez
 Col. Núm. CAT001322



(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN PESCADO



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada					
	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11				
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Fruta de temporada		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajita con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	30	MARTES	31						
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada				<p>LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTO. LAS HAN CRECIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y HASTA INI EGNAL
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD
8 de Mayo 2020
Unidad Docente de Dietética y Nutrición
Gemma Puig Muñoz
Cód. Num. CAT001322



(G) (E) (M) (P) (CA) (SO) (N)



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

(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada					
1ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
3ª 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 Fruta de temporada		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja 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 Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
5ª 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				LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTO. LAS HOJAS HAN CRECIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR			

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



Una alimentación
saludable

SERHS FOOD
 81 MAR 2020
 Dept. Dietética y Nutrición
 C/ Reina Piedad, 11
 Col. Núm. CA1001322



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



(P) (A) (M) (SA) (S) (T) (MA)

(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS
* no frutas con hueso



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*					
1ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
3ª 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 Fruta de temporada*		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borraja 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) Fruta de temporada*		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
5ª 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*				<p>LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTO. LAS PLANTAS HAN CRECIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR.</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y AÑAJADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL
 NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación
saludable

SERHS FOOD
 8 JUN 2019
 C.P. Ciencia y Nutrición
 Carrera Mag. Nutrición
 Col. N.º. CA1001322



(C) (F) (V) (P) (CA) (SO) (L)



(P) (A) (M) (SO) (S) (T) (MA)

(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS
* no melocotón



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*					
1ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
3ª 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 Fruta de temporada*		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borraja 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 Fruta de temporada*		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
5ª 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*				LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTIO. LAS HOJAS HAN CRECIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR .			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL
 NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación
saludable

SERHS FOOD
 B. J. M. 100
 Dpto. Dietética y Nutrición
 Guerny-Peña, Nájera
 Cód. Núm. CA1001322



(C) (V) (F) (P) (E) (L) (M)



(G) (A) (M) (S) (T) (M)

(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS
* no KIWI, RESTO FRUTA PELADA



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*					
	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt (L)		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
3ª 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 Fruta de temporada*		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borraja 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) Fruta de temporada*		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
5ª 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*				<p>LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTIO. LAS HOJAS HAN DECIDIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR.</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y AFINADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL
 NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación
saludable

SERHS FOOD
 01 44 10 100
 Depto. Dietética y Nutrición
 Gemma Puig Nuñez
 Cof. Num. CA7001522



(C) (F) (V) (P) (CA) (SO) (L)



(P) (A) (M) (SO) (S) (T) (MA)

(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GARBANZOS



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>					
	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
3ª 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>Judías 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>Fruta de temporada</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Yogurt</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	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
4ª 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>Borrajita 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>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Yogurt</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	30	MARTES	31						
5ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lechuga, 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>LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTIO. LAS HAN CRECIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD

81 488 100
Dpto. Dietética y Nutrición
Guernica-Peña, Vizcaya
Cód. Núm. CA1001322



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



(P) (A) (M) (SO) (S) (T) (MA)

(*) puede contener trazas



MENU MARZO 2020
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LENTEJAS



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Variedad de ensalada Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada					
1ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Yogurt		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
3ª 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 Fruta de temporada		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Yogurt		Garbanzos a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja 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 Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Yogurt		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada				<p>LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTIO. LAS HOJAS HAN CRECIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR.</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL
 NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación
saludable

SERHS FOOD

81 Ave. 100
 Div. Clínica y Nutrición
 Guayaquil, Ecuador
 Cel. Num. 091011322



(G) (E) (L) (P) (CA) (SO) (N)



(P) (A) (M) (SO) (S) (T) (MA)

(*) puede contener trazas