

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



El verano...

Es la estación del calor y del sol.
Época de gran variedad de frutas.
Son muy refrescantes!!!

Las frutas son unos alimentos de origen vegetal primordiales para la **buena alimentación, nutrición y hidratación.**

Tienen un alto contenido en agua, por lo que hidratan el organismo. Además, al tener colores muy vivos, esto nos aportan pigmentos con acción antioxidante, que nos ayudan a mantener el sistema inmunológico en buenas condiciones y prevenir enfermedades. Nos proporcionan fibra y minerales (como el potasio, que es muy beneficioso para personas que tienen hipertensión arterial).

Las cerezas, las ciruelas y los higos tienen un contenido considerable de azúcares respecto a otras frutas como los albaricoques, melocotones, melón, sandía y los frutos silvestres, que tienen un bajo contenido en azúcares y son más ricos en agua.

Dos frutas veraniegas por antonomasia son el melón y la sandía y nos refrescan todo el verano. Ambas son frutas muy ricas en agua. También contienen potasio y antioxidantes. En el caso del melón, son los carotenos, y la sandía está el licopeno, que le da el color rojo.

La importancia de la buena hidratación

RECOMENDACIONES PARA UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS

H₂O

- 1**

Recordar que siempre el agua es la mejor opción:
Se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso.
- 2**

No esperar que el niño /niña tenga sed:
Debemos asegurarnos de que beban suficiente agua a lo largo del día
- 3**

Poner siempre una jarra de agua en la mesa:
Enseñar a los niños/as que la mejor opción es un vaso de agua
- 4**

Como adulto hay que dar ejemplo:
No olvidemos la importancia de la imitación
- 5**

Prevenir la deshidratación en el ejercicio físico:
Beber agua antes, durante y después de hacer deporte para tener un buen rendimiento
- 6**

Facilitar el acceso al agua:
Un libre acceso al agua tiene efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los niños/as y su estado de vitalidad
- 7**

Estar siempre cerca de una fuente de agua:
En las salidas (montaña, parques, palzas, locales...), en épocas de calor o cuando se encuentran en ambientes climatizados (calefacción o aire acondicionado, aumentan las pérdidas del agua corporal.
- 8**

Prevenir las caries:
Al comer entre horas y tomar agua al final para enjuagar la boca, previene las caries, ya que el agua no ataca la estructura del esmalte dental
- 9**

Comenzar el día con un vaso de agua:
Agregar un vaso de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado
- 10**

Mirar el color de la orina:
Es un test simple de realizar, si el color es claro i transparente, el niño/a está bien hidratado

*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.



	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
1ª SEMANA			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)		Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 606 92,7 34 28,5 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 783 103 45 43,8
2ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
		Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas (H, P, ML,C) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borrajá con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt (L)	Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 634 132 36 43,4 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 838 148 50 67,9				
3ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
		Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)	Crema de zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 635 78,2 24 25,74 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 820 85,1 33 39,06				
4ª SEMANA	MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES		ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
		Crema de calabaza Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L)							INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 609 126 43 38,3 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 790 144 57 56,8

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





	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
1ª SEMANA			Crema de calabaza Salchichas de ave al horno Patata al horno Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt (L)		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 612 97,7 32 27,7 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti Prot.Grasas 786 102 44 44,9
2ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
			Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borrajá 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 Yogurt (L)		Crema de verduras 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		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 606 97,1 36 50,2 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 823 145 47 68
3ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
			Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 619 60,7 25 28,1 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 831 88,2 33 39
4ª SEMANA	MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES		ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
			Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)						INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 607 128 43 37,2 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 798 149 58 55,7

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

SERHS FOOD





	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
1ª SEMANA			Crema de calabaza Tortilla francesa Patata horno Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 617 100 32 27,4 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 815 107 41 42,2
2ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
			Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borrajá 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 Yogurt	Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada				INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 604 130 35 36,8 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 801 138 62 64,7
3ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
			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 Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 634 82,4 22 24,6 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 811 89,8 28 38,8
4ª SEMANA	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES		ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
			Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduras Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt						INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot.Grasas 605 132 40 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot.Grasas 814 152 54 59,5

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





	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno 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 maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
		Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá 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, maiz 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 maiz Fruta de temporada
3ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
		Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz 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		Crema de calabaza Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos y patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada
4ª SEMANA	MARTES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES		VIERNES	
		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 maiz Yogurt				

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





	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Patata 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 (S/L)</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
		LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
2ª SEMANA			<p>Borraja con patata</p> <p>Lomo al horno con queso (S/L)</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Crema de verduras 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>Colas de rape con salsa marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
		LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
3ª SEMANA			<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de 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 de soja</p>		<p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
		MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES
4ª SEMANA			<p>Sopa de verduras con pasta</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt de soja</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





	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta 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>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
2ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
	<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de pavo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz 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 maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de 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>Crema de calabaza</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA	MARTES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES		VIERNES	
	<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 maiz</p> <p>Yogurt</p>					

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

SERHS FOOD
9 JULIO 2020





	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			Crema de calabaza Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
		Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá 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, maiz 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 Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada
3ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
		Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada
4ª SEMANA	MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES	
		Crema de calabaza Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt				

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





	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno 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 maiz Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*	
		LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
2ª SEMANA			Borrajá 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, maiz y soja (SO) Yogurt		Crema de verduras 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 maiz Fruta de temporada*	
		LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
3ª SEMANA			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		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
		MARTES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES		VIERNES
4ª SEMANA			Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt					
			Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja 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





	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno 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 maiz Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*	
		LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
2ª SEMANA			Borrajá 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, maiz y soja Yogurt		Crema de verduras 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 maiz Fruta de temporada*	
		LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
3ª SEMANA			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		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
		MARTES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES		VIERNES
4ª SEMANA			Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt					
			Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja 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





	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta 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>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
		LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
2ª SEMANA			<p>Borrajá con patata</p> <p>Salchichas de pavo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja (SO)</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de verduras 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 maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
		LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
3ª SEMANA			<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de 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 (L)</p>		<p>Crema de calabaza</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
		MARTES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES		VIERNES
4ª SEMANA			<p>Sopa de verduras</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</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

Una alimentación saludable





	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno 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 maiz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
		LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
2ª SEMANA			Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Crema de verduras 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 maiz Fruta de temporada	
		LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
3ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla 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		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judías blancas con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
		MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES
4ª SEMANA			Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt					
			Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja 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





	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno 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 maiz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	
		LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
2ª SEMANA			Borrajá 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, maiz y soja Yogurt		Crema de verduras 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 maiz Fruta de temporada	
		LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
3ª SEMANA			Garbanzos guisados 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 (SO) Yogurt		Crema de zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
		MARTES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES		VIERNES
4ª SEMANA			Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt					
			Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja 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

