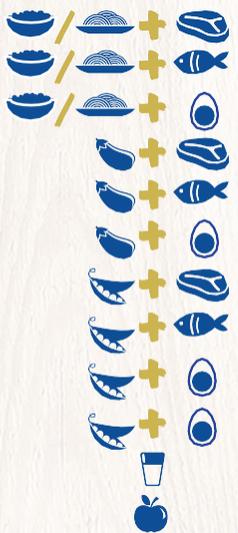


recomendaciones

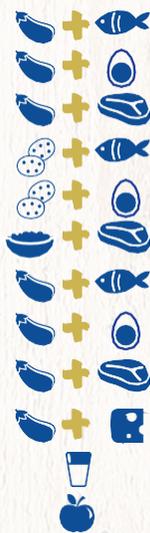
para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes



Un invierno lleno de sabor



en invierno conviene ingerir alimentos calientes, tales como sopas o guisos, para aumentar nuestra temperatura; y alimentos frescos, ricos en vitaminas A y C, como frutas, hortalizas y fruta seca, para reforzar las defensas.

Nos preparamos para el invierno: los productos gastronómicos típicos del invierno son los calçots, los erizos, el queso, las trufas, el cerdo y todos sus derivados, el aceite y las aceitunas, el arroz, el "xató" y las sopas.

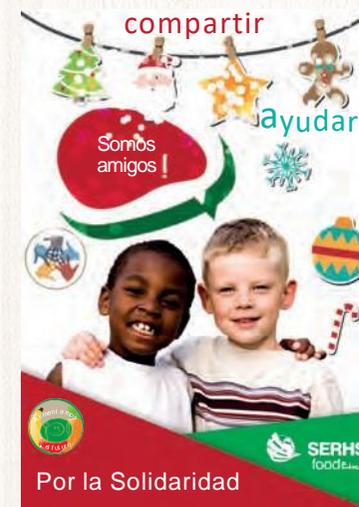
albóndigas de garbanzos con albaricoque
<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/legumbres/albondigas-garbanzos-veloute-albaricoque-32971.html>

pollo de corral rustido con ciruelas
<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/carnes/pollo-rustido-ciruelas-34099.html>

Tradiciones: las celebraciones más importantes de este periodo vienen agrupadas en un gran momento festivo: la Navidad, caracterizado por la alegría junto con la familia y los amigos, y todos los preparativos, las ferias, el tronco de Navidad ...:

- fiestas de la Purísima (8 de diciembre)
- fiestas de Santa Lucía (13 de diciembre)
- fiestas de Navidad (25 de diciembre)

10 meses causas



ser solidario aporta más felicidad

La solidaridad es un valor que se puede definir como la toma de conciencia de la necesidad de otros y el deseo de colaborar entre todos.

Información nutricional del menú escolar diario

K energía (kcal) **P** proteína
H hidratos de carbono **L** lípidos



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** de los alimentos que componen los menús que se elaboran.



MENU DICIEMBRE 2020

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU BASAL

	LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
1ª SEMANA	 01 DICIEMBRE 2020 Dept. Biología i Nutrició Lourdes Catalá Capdevila Col. Núm. CAT1000883	Judias blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	1	MIERCOLES Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Yogurt (L)	2	JUEVES Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	3	VIERNES Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada	4	INFANTIL(2-6 años)	V. Energético H. de Ca Proteína Grasas	
										606,1 92,7 33,7 28,5		
										PRIMARIA (7-12 años)	V. Energético H. de Ca Proteína Grasas	
										782,6 102,8 44,5 43,8		
2ª SEMANA		7	MARTES 8	MIERCOLES Arroz con verduras y champiñones Croquetas de bacalao (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt (L)	9	JUEVES Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	10	VIERNES Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	INFANTIL(2-6 años)	
										V. Energético H. de Ca Proteína Grasas		
										633,6 131,7 36,1 43,4		
										PRIMARIA (7-12 años)	V. Energético H. de Ca Proteína Grasas	
										838,2 147,7 49,5 67,9		
3ª SEMANA	LUNES 14 Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	MARTES 15 Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	MIERCOLES 16 Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)	JUEVES 17 Crema de zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	VIERNES 18 Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	14	15	16	17	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	INFANTIL(2-6 años)
											V. Energético H. de Ca Proteína Grasas	
											635,11 78,23 23,58 25,74	
											PRIMARIA (7-12 años)	V. Energético H. de Ca Proteína Grasas
											820,1 85,13 32,9 39,06	
4ª SEMANA	LUNES 21 Crema de calabaza Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	MARTES 22 MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (G,H*) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate 	MIERCOLES 23 	JUEVES 24 	VIERNES 25 	21	22	23	24	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	INFANTIL(2-6 años)
											V. Energético H. de Ca Proteína Grasas	
											609,4 125,5 43,1 38,3	
											PRIMARIA (7-12 años)	V. Energético H. de Ca Proteína Grasas
											789,8 144,1 57,2 56,8	

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



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



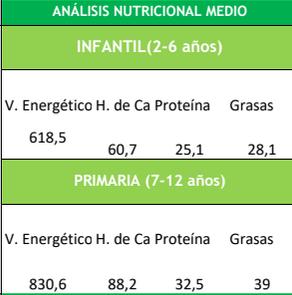
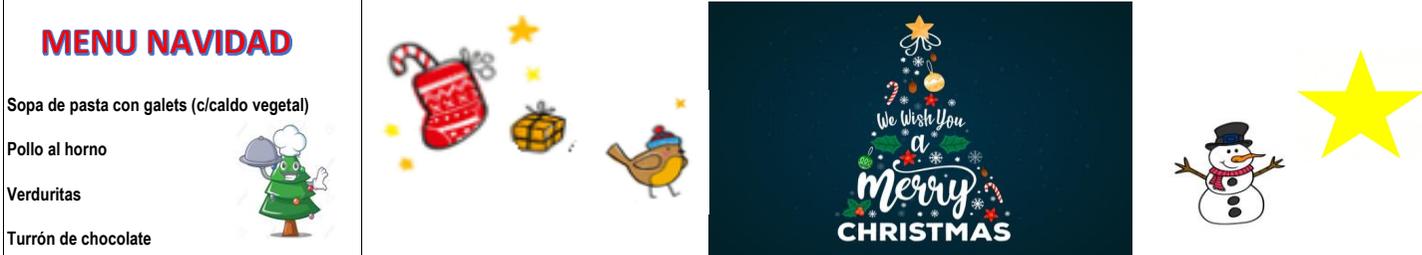


MENU DICIEMBRE 2020

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN CERDO

	LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																					
1ª SEMANA											INFANTIL(2-6 años)																				
											Judias 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 Yogurt (L)	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 612,4 97,7 32,3 27,7																
											PRIMARIA (7-12 años)				V. Energético Proteína Grasas 785,9 101,7 43,5 44,9																
2ª SEMANA											INFANTIL(2-6 años)																				
											Arroz con verduras y champiñones Fingers de pescado 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				V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2								
											PRIMARIA (7-12 años)				V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 823,3 144,7 47,3 68																
3ª SEMANA											INFANTIL(2-6 años)																				
											Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, 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				V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 618,5 60,7 25,1 28,1
											PRIMARIA (7-12 años)				V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 830,6 88,2 32,5 39																
4ª SEMANA											INFANTIL(2-6 años)																				
											Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada				MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate																V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2
											PRIMARIA (7-12 años)				V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7																

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable





	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO									
1ª SEMANA	 01 DICIEMBRE 2020 Dept. Dietètica i Nutrició Lourdes Català Capdevila Col. Núm. CAT000863	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	Yogurt	Espirales con salsa de tomate	Colas de rape al horno	Lechuga, olivas y maíz	Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras	Filete de merluza al horno	Variiedad de ensaladas	Fruta de temporada	INFANTIL(2-6 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 617,4 100,4 31,7 27,4	
		INFANTIL(2-6 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 814,7 106,7 40,8 42,2	PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 814,7 106,7 40,8 42,2	PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 814,7 106,7 40,8 42,2															
		PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 814,7 106,7 40,8 42,2																	
2ª SEMANA		Arroz con verduras y champiñones	Fingers de pescado	Lechuga, maíz y soja	Yogurt	Arroz con verduras y champiñones	Fingers de pescado	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(2-6 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8	
		INFANTIL(2-6 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 801,3 138,3 61,6 64,7	PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 801,3 138,3 61,6 64,7	PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 801,3 138,3 61,6 64,7															
		PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 801,3 138,3 61,6 64,7																	
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, 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(2-6 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 633,9 82,4 22,3 24,6
		INFANTIL(2-6 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 811,3 89,8 27,9 38,8	PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 811,3 89,8 27,9 38,8	PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 811,3 89,8 27,9 38,8															
		PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 811,3 89,8 27,9 38,8																	
4ª SEMANA	Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Bacalao al horno Verduras Turrón de chocolate 					INFANTIL(2-6 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2												
		INFANTIL(2-6 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 813,9 152 53,8 59,5	PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 813,9 152 53,8 59,5	PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 813,9 152 53,8 59,5															
		PRIMARIA (7-12 años) V. Energético H. de Ca Proteína Grasas 813,9 152 53,8 59,5																	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable





CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU DICIEMBRE 2020



MENU SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA	 01 DES 2020 Dept. Dietètica i Nutrició Lourdes Català Capdevila Col. Núm. CAT000863		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	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
		Arroz con verduritas y champiñones Fingers de pescado 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	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
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		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	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (S/G) Pollo al horno Verduritas Postre (S/G)								

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	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA	 01 DE DES. 2020 Dept. Dietètica i Nutrició Lourdes Catalá Capdevila Col. Núm. CAT000663		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			
2ª SEMANA			Arroz con verduritas y champiñones Fingers de pescado Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja	Crema de verduritas 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				
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, 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	Crema de zanahoria Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				
4ª SEMANA	Crema de calabaza Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate 							

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





CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU DICIEMBRE 2020



MENU SIN PESCADO

	LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA	 01 DES. 2020 Dep.º de Diètica i Nutrició Lourdes Català Capdevila Col. Núm. CAT000863		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 Yogurt	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada				
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª SEMANA			Arroz con verduritas y champiñones Fingers de pollo 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 Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada					
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria	Lentejas guisadas con verduras 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	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	Crema de calabaza Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate 								

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	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA	 01 DES 2020 Dept. Bàsica i Nutrició Lourdes Català Capdevila Col. Núm. CAT000863		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	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
		Arroz con verduritas y champiñones Fingers de pescado 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	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
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 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	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Postre S/FS 								

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





CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU DICIEMBRE 2020



MENU SIN FRUTOS SECOS
* no kiwi

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA	 Dep. d'Estètica i Nutrició Lourdes Castañá Capdevila Col. Núm. CAT000863		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	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
			Arroz con verduritas y champiñones Fingers de pescado 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	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
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 con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt (L)	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	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*	MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Postre S/FS 									

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	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA	 01 y 02 DES. 2020 Dept. Dietètica i Nutrició Lourdes Català Capdevila Col. Núm. CAT000863		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	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
			Arroz con verduritas y champiñones Fingers de pescado 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	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
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 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	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*	MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Postre S/FS 									

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





CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU DICIEMBRE 2020



MENU SIN FRUTOS SECOS
* no melocotón

	LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA	 01 DES. 2020 Dept. Dietètica i Nutrició Lourdes Català Capdevila Col. Núm. CAT000863		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	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
			Arroz con verduritas y champiñones Fingers de pescado 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	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria	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	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	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*	MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Postre S/FS 									

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





CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU DICIEMBRE 2020



MENU SIN GARBANZOS

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA	 Dep. Dietética i Nutrició Lourdes Catalá Capdevila Col. Núm. CAT000863		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 Yogurt	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
2ª SEMANA			Arroz con verduritas y champiñones Fingers de pescado 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	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas 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				
4ª SEMANA	Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate 							

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





CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU DICIEMBRE 2020



MENU SIN LENTEJAS

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA	 01 DE DES. 2020 Dep. d'Esport i Nutrició Lourdes Gatia Capdevila Col. Núm. CAT000863		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 y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada				
2ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
			Arroz con verduritas y champiñones Fingers de pescado 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	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, 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 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						
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate 									

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

