



**MENU ENERO 2021**  
**CPI SOLEDAD PUERTOLAS**

**SERHS food**  
**Educa**

**MENU BASAL**

|           | LUNES  | 4  | MARTES   | 5  | MIERCOLES   | 6  | JUEVES  | 7  | VIERNES   | 8  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO   |
|-----------|--|----|--|----|---|----|---|----|---|----|--|
| 1ª SEMANA |  |    |  |    |   |    | Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)<br><br>(salsa de tomate casero)<br><br>Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)<br><br>Variedad de ensalada<br><br>Fruta de temporada |    | Sopa de verduritas (G,H*)<br><br>Lomo al horno en su jugo<br><br>Lechuga, pepino y zanahoria<br><br>Fruta de temporada                                |    | INFANTIL (2-6 años)<br><br>V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas<br><br>609,4 125,5 43,1 38,3<br><br>PRIMARIA (7-12 años)<br><br>V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas<br><br>789,8 144,1 57,2 56,8                                    |
| 2ª SEMANA | LUNES<br><br>Judía verde con patata y aceite de oliva<br><br>Bistec de pollo al horno<br><br>Mezcla de setas<br><br>Fruta de temporada                           | 11 | MARTES<br><br>Lentejas guisadas con verduritas (S)<br><br>Bacalao al horno (P)<br><br>Lechuga y zanahoria<br><br>Fruta de temporada        | 12 | MIERCOLES<br><br>Arroz con champiñones<br><br>Tortilla de calabacín (H)<br><br>Lechuga , olivas y soja (SO)<br><br>Yogurt (L)   | 13 | JUEVES<br><br>Judias blancas guisadas (S)<br><br>Pollo asado al horno con piña<br><br>Lechuga, pepino y maíz<br><br>Fruta de temporada  | 14 | VIERNES<br><br>Sopa de caldo con pasta (G,H*)<br><br>Salchichas de ternera al horno (S)<br><br>Arroz pilaf<br><br>Fruta de temporada                  | 15 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO<br><br>INFANTIL (2-6 años)<br><br>V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas<br><br>619,8 96,25 31,9 29,92<br><br>PRIMARIA (7-12 años)<br><br>V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas<br><br>815,4 110,5 41,3 46,6 |
| 3º SEMANA | LUNES<br><br>Borrajas con patata<br><br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br><br>Lechuga y zanahoria<br><br>Fruta de temporada                                 | 18 | MARTES<br><br>Arroz con alcachofas<br><br>Revuelto de jamón y queso (H)<br><br>Variedad de lechugas<br><br>Fruta de temporada              | 19 | MIERCOLES<br><br>Garbanzos con verduritas (S)<br><br>Salmón a horno (P)<br><br>Lechuga , olivas y soja (SO)<br><br>Yogurt (L)   | 20 | JUEVES<br><br>Crema de brócoli, cebolla y patata<br><br>Filete de pavo a la provenzal<br><br>Lechuga, pepino y maíz<br><br>Fruta de temporada   | 21 | VIERNES<br><br>Macarrones (G,H*) con salsa de tomate<br><br>Jamoncitos de pollo al horno<br><br>Salsa de naranja y verduras<br><br>Fruta de temporada | 22 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO<br><br>INFANTIL (2-6 años)<br><br>V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas<br><br>604,5 76,2 22,5 23,9<br><br>PRIMARIA (7-12 años)<br><br>V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas<br><br>788,9 85,4 29,4 37,2    |
| 4ª SEMANA | LUNES<br><br>Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br><br>Salchichas de carne mixta al horno (S)<br><br>Patata al horno<br><br>Fruta de temporada | 25 | MARTES<br><br>Judias blancas guisadas (S)<br><br>Bacalao al horno (P) con pimentón<br><br>Lechuga, tomate y maíz<br><br>Fruta de temporada | 26 | MIERCOLES<br><br>Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)<br><br>Tortilla de patatas (H)<br><br>Loncha de queso (L)<br><br>Yogurt (L) | 27 | JUEVES<br><br>Espirales (G,H*) con salsa de tomate<br><br>Escalopa de pollo (G,L)<br><br>Lechuga, olivas y maíz<br><br>Fruta de temporada   | 28 | VIERNES<br><br>   | 29 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO<br><br>INFANTIL (2-6 años)<br><br>V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas<br><br>606,1 92,7 33,7 28,5<br><br>PRIMARIA (7-12 años)<br><br>V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas<br><br>782,6 102,8 44,5 43,8   |

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA  
 Una alimentación saludable





**MENU ENERO 2021**  
CPI SOLEDAD PUERTOLAS

**SERHS food**  
Educación

MENU SIN CERDO

|           | LUNES   | 4  | MARTES  | 5   | MIERCOLES   | 6      | JUEVES   | 7       | VIERNES                     | 8  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO   |
|-----------|---|--|---|---|---|--------|--|---------|-----------------------------|--|--|
| 1ª SEMANA |   |  |   |   |   |        | Espirales al estilo italiano (G)<br>(salsa de tomate casero) |         | Sopa de verduritas          |  | INFANTIL (2-6 años)  |
|           |   |  |   |   |   |        | Fingers de pollo   |         | Filete de pavo a la plancha |  | V. Energético H. de Carb. Proteína Grasas<br>606,9 127,5 42,5 37,2 |
|           |   |  |   |   |   |        | Variedad de ensalada   |         | Lechuga, pepino y zanahoria |  | PRIMARIA (7-12 años)   |
|           |   |  |   |   |   |        | Fruta de temporada   |         | Fruta de temporada          |  | V. Energético H. de Carb. Proteína Grasas<br>797,5 148,8 58,2 55,7 |
| MARTES    | 11  | MARTES   | 12  | MIERCOLES   | 13  | JUEVES | 14   | VIERNES | 15                          | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO   |  |
| 2ª SEMANA | Judía verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada               | Lentejas guisadas con verduritas (S)<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada        | Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacín (H)<br>Lechuga, olivas y soja (SO)<br>Yogurt (L) | Judías blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada            | Sopa de caldo con pasta<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada                      |        |  |         |                             | INFANTIL (2-6 años)  |  |
|           |   |  |   |   |   |        |  |         |                             | V. Energético H. de Carb. Proteína Grasas<br>608,4 97,6 29,1 29,16 |  |
|           |   |  |   |   |   |        |  |         |                             | PRIMARIA (7-12 años)   |  |
|           |   |  |   |   |   |        |  |         |                             | V. Energético H. de Carb. Proteína Grasas<br>815,4 110,5 41,3 46,6 |  |
| MARTES    | 18  | MARTES   | 19  | MIERCOLES   | 20  | JUEVES | 21   | VIERNES | 22                          | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO   |  |
| 3º SEMANA | Borrajas con patata<br>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada              | Arroz con alcachofas<br>Tortilla de patatas<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada                    | Garbanzos con verduritas<br>Salmón a horno<br>Lechuga, olivas y soja (SO)<br>Yogurt (L)         | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada |        |  |         |                             | INFANTIL (2-6 años)  |  |
|           |   |  |   |   |   |        |  |         |                             | V. Energético H. de Carb. Proteína Grasas<br>620,2 79,04 21,5 25,1 |  |
|           |   |  |   |   |   |        |  |         |                             | PRIMARIA (7-12 años)   |  |
|           |   |  |   |   |   |        |  |         |                             | V. Energético H. de Carb. Proteína Grasas<br>813,1 90,6 28,2 38,4  |  |
| LUNES     | 25  | MARTES   | 26  | MIERCOLES   | 27  | JUEVES | 28   | VIERNES | 29                          | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO   |  |
| 4ª SEMANA | Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de ave al horno<br>Patata al horno<br>Fruta de temporada | Judías blancas guisadas (S)<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada | Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt (L)               | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maíz<br>Fruta de temporada                  | <br>29 de Enero   |        |  |         |                             | INFANTIL (2-6 años)  |  |
|           |   |  |   |   |   |        |  |         |                             | V. Energético H. de Carb. Proteína Grasas<br>612,4 97,7 32,3 27,7  |  |
|           |   |  |   |   |   |        |  |         |                             | PRIMARIA (7-12 años)   |  |
|           |   |  |   |   |   |        |  |         |                             | V. Energético Proteína Grasas<br>785,9 101,7 43,5 44,9             |  |

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

SERHS FOOD  
2021  
SERHS GROUP  
Sociedad General de Hostelería  
Cif. Nro. C47000883



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





**MENU ENERO 2021**  
CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CARNE

|           | LUNES  | 4  | MARTES                         | 5  | MIERCOLES                 | 6 30 | JUEVES  | 7 31 | VIERNES                         | 8  |  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO              |
|-----------|--|----|--------------------------------|----|---------------------------|------|---|------|---------------------------------|----|--|---|
| 1ª SEMANA |  |    |                                |    |                           |      | Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) |      | Sopa de verduritas              |    |  | INFANTIL (2-6 años)                     |
|           |  |    |                                |    |                           |      | Fingers de pescado  |      | Salmón al horno                 |    |  | V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas |
|           |  |    |                                |    |                           |      | Lechuga, zanahoria y tomate                               |      | Lechuga, pepino y zanahoria     |    |  | 604,9 131,9 39,8 36,2                   |
|           |  |    |                                |    |                           |      | Fruta de temporada  |      | Fruta de temporada              |    |  | PRIMARIA (7-12 años)                    |
|           |  |    |                                |    |                           |      |   |      |                                 |    |  | V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas |
|           |  |    |                                |    |                           |      |   |      |                                 |    |  | 813,9 152 53,8 59,5                     |
| 2ª SEMANA | MARTES   | 11 | MARTES                         | 12 | MIERCOLES                 | 13   | JUEVES  | 14   | VIERNES                         | 15 |  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO              |
|           | Judía verde con patata y aceite de oliva             |    | Lentejas guisadas con verduras |    | Arroz con champiñones     |      | Judías blancas guisadas                                   |      | Sopa de caldo vegetal con pasta |    |  | INFANTIL (2-6 años)                     |
|           | Tortilla de calabacín                                |    | Bacalao al horno               |    | Tortilla de calabacín     |      | Merluza al horno  |      | Hamburguesa de coliflor y queso |    |  | V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas |
|           | Mezcla de setas                                      |    | Lechuga y zanahoria            |    | Lechuga, olivas y soja    |      | Lechuga, pepino y maíz                                    |      | Arroz pilaf                     |    |  | 612,2 93,3 33,3 29,6                    |
|           | Fruta de temporada                                   |    | Fruta de temporada             |    | Yogurt                    |      | Fruta de temporada  |      | Fruta de temporada              |    |  | PRIMARIA (7-12 años)                    |
|           |  |    |                                |    |                           |      |   |      |                                 |    |  | V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas |
|           |  |    |                                |    |                           |      |   |      |                                 |    |  | 804,6 109 41,5 45,6                     |
| 3º SEMANA | MARTES   | 18 | MARTES                         | 19 | MIERCOLES                 | 20   | JUEVES  | 21   | VIERNES                         | 22 |  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO              |
|           | Borrajas con patata                                  |    | Arroz con alcachofas           |    | Garbanzos con verduritas  |      | Crema de brócoli, ceba y patata                           |      | Macarrones con salsa de tomate  |    |  | INFANTIL (2-6 años)                     |
|           | Hamburguesa de coliflor y queso                      |    | Tortilla de patatas            |    | Salmón al horno           |      | Filete de pavo a la provenzal                             |      | Merluza al horno                |    |  | V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas |
|           | Lechuga y zanahoria                                  |    | Variedad de lechugas           |    | Lechuga, olivas y soja    |      | Lechuga, pepino y maíz                                    |      | Salsa de naranja y verduras     |    |  | 623,4 78,7 22,2 25,3                    |
|           | Fruta de temporada                                   |    | Fruta de temporada             |    | Yogurt                    |      | Fruta de temporada  |      | Fruta de temporada              |    |  | PRIMARIA (7-12 años)                    |
|           |  |    |                                |    |                           |      |   |      |                                 |    |  | V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas |
|           |  |    |                                |    |                           |      |   |      |                                 |    |  | 800,7 89,3 27,4 38,1                    |
| 4ª SEMANA | LUNES  | 25 | MARTES                         | 26 | MIERCOLES                 | 27   | JUEVES  | 28   | VIERNES                         | 29 |  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO              |
|           | Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva |    | Judías blancas guisadas        |    | Sopa de pescado con arroz |      | Espirales con salsa de tomate                             |      |                                 |    |  | INFANTIL (2-6 años)                     |
|           | Tortilla francesa                                    |    | Bacalao al horno con pimentón  |    | Tortilla de patata        |      | Colas de rape al horno                                    |      |                                 |    |  | V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas |
|           | Patata horno   |    | Lechuga, tomate y maíz         |    | Loncha de queso           |      | Lechuga, olivas y maíz                                    |      |                                 |    |  | 617,4 100,4 31,7 27,4                   |
|           | Fruta de temporada                                   |    | Fruta de temporada             |    | Yogurt                    |      | Fruta de temporada  |      |                                 |    |  | PRIMARIA (7-12 años)                    |
|           |  |    |                                |    |                           |      |   |      |                                 |    |  | V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas |
|           |  |    |                                |    |                           |      |   |      |                                 |    |  | 814,7 106,7 40,8 42,2                   |

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





|           | LUNES   | 4  | MARTES   | 5  | MIERCOLES  | 6  | JUEVES  | 7  | VIERNES   | 8  |
|-----------|---|----|--|----|--|----|---|----|---|----|
| 1ª SEMANA |   |    |  |    |  |    | Espirales (S/G) al estilo italiano<br>(salsa de tomate casero)  |    | Sopa de verduritas con pasta (S/G)  |    |
|           | LUNES   | 11 | MARTES   | 12 | MIERCOLES  | 13 | Fingers de pollo<br>Verduras guisadas<br>Fruta de temporada   |    | Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada   |    |
| 2ª SEMANA | Judia verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada                       |    | Lentejas guisadas con verduras<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada          |    | Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacin<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt |    | Judias blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada            |    | Sopa de caldo con pasta (S/G)<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada                      |    |
|           | LUNES   | 18 | MARTES   | 19 | MIERCOLES  | 20 | JUEVES  | 21 | VIERNES   | 22 |
| 3º SEMANA | Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada                             |    | Arroz con alcachofa<br>Revuelto de jamón y queso<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada           |    | Garbanzos con verduras<br>Salmón al horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt      |    | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada |    | Macarrones (S/G) con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada |    |
|           | LUNES   | 25 | MARTES   | 26 | MIERCOLES  | 27 | JUEVES  | 28 | VIERNES   | 29 |
| 4ª SEMANA | Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de carne mixta al horno<br>Patata al horno<br>Fruta de temporada |    | Judias blancas guisadas<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maiz<br>Fruta de temporada |    | Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt      |    | Pasta S/G con salsa de tomate<br>Pollo rebozado con harina de maiz<br>Lechuga, olivas y maiz<br>Fruta de temporada  |    |   |    |



|           | LUNES   | 4  | MARTES   | 5  | MIERCOLES  | 6  | JUEVES  | 7  | VIERNES  | 8  |
|-----------|---|----|--|----|--|----|---|----|--|----|
| 1ª SEMANA |   |    |  |    |  |    | Espirales al estilo italiano<br>(salsa de tomate casero)  |    | Sopa de verduritas<br>Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada                            |    |
| 2ª SEMANA | LUNES<br>Judia verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada                    | 11 | MARTES<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Filete de pavo al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada | 12 | MIERCOLES<br>Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacin<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt  | 13 | JUEVES<br>Judias blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada            | 14 | VIERNES<br>Sopa de caldo con pasta<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada                      | 15 |
| 3º SEMANA | LUNES<br>Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada                          | 18 | MARTES<br>Arroz con alcachofas<br>Revuelto de jamón y queso<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada        | 19 | MIERCOLES<br>Garbanzos con verduritas<br>Lomo al horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt       | 20 | JUEVES<br>Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada | 21 | VIERNES<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada | 22 |
| 4ª SEMANA | LUNES<br>Judia verde, coliflor y patata con aceite de oliva<br>Salsichas de carne mixta al horno<br>Patata horneada<br>Fruta de temporada | 25 | MARTES<br>Judias blancas guisadas<br>Pollo al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maiz<br>Fruta de temporada | 26 | MIERCOLES<br>Sopa de caldo vegetal con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt | 27 | JUEVES<br>Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maiz<br>Fruta de temporada                  | 28 | VIERNES<br>  | 29 |



|           | LUNES   | 4  | MARTES   | 5  | MIERCOLES   | 6  | JUEVES  | 7  | VIERNES   | 8  |
|-----------|---|----|--|----|---|----|---|----|---|----|
| 1ª SEMANA |   |    |  |    |   |    | Espirales al estilo italiano<br>(salsa de tomate casero)  |    | Sopa de verduritas con pasta  |    |
|           | LUNES   | 11 | MARTES   | 12 | MIERCOLES   | 13 | Fingers de pollo<br>Verduritas guisadas<br>Fruta de temporada   |    | Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada                                       |    |
| 2ª SEMANA | Judia verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada                       |    | Lentejas guisadas con verduritas<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada        |    | Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacin<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt de soja  |    | Judias blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada            |    | Sopa de caldo con pasta<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada                      |    |
|           | LUNES   | 18 | MARTES   | 19 | MIERCOLES   | 20 | JUEVES  | 21 | VIERNES   | 22 |
| 3º SEMANA | Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada                             |    | Arroz con alcachofas<br>Revuelto de champiñones<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada            |    | Garbanzos con verduritas<br>Salmón al horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt de soja     |    | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada |    | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada |    |
|           | LUNES   | 25 | MARTES   | 26 | MIERCOLES   | 27 | JUEVES  | 28 | VIERNES   | 29 |
| 4ª SEMANA | Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de carne mixta al horno<br>Patata horneada<br>Fruta de temporada |    | Judias blancas guisadas<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maiz<br>Fruta de temporada |    | Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso (S/L)<br>Yogurt de soja |    | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo sin leche<br>Lechuga, olivas y maiz<br>Fruta de temporada        |    |   |    |



|           | LUNES  | 4  | MARTES   | 5  | MIERCOLES   | 6  | JUEVES  | 7  | VIERNES  | 8  |
|-----------|--|----|--|----|---|----|---|----|--|----|
| 1ª SEMANA |  |    |  |    |   |    | Espirales al estilo italiano<br>(salsa de tomate casero)  |    | Sopa de verduritas<br>Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada                            |    |
| 2ª SEMANA | LUNES<br>Judia verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada                       | 11 | MARTES<br>Lentejas guisadas con verduritas<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada        | 12 | MIERCOLES<br>Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacin<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt | 13 | JUEVES<br>Judias blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada            | 14 | VIERNES<br>Sopa de caldo con pasta<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada                      | 15 |
| 3º SEMANA | LUNES<br>Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada                             | 18 | MARTES<br>Arroz con alcachofas<br>Revuelto de jamón y queso<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada          | 19 | MIERCOLES<br>Garbanzos con verduritas<br>Salmón a horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt     | 20 | JUEVES<br>Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada | 21 | VIERNES<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada | 22 |
| 4ª SEMANA | LUNES<br>Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de carne mixta al horno<br>Patata al horno<br>Fruta de temporada | 25 | MARTES<br>Judias blancas guisadas<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maiz<br>Fruta de temporada | 26 | MIERCOLES<br>Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt      | 27 | JUEVES<br>Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maiz<br>Fruta de temporada                  | 28 | VIERNES<br>  | 29 |



|           | LUNES  | 4  | MARTES  | 5  | MIERCOLES  | 6  | JUEVES   | 7  | VIERNES  | 8  |
|-----------|--|----|---|----|--|----|--|----|--|----|
| 1ª SEMANA |  |    |   |    |  |    | Espirales al estilo italiano<br>(salsa de tomate casero)   |    | Sopa de verduritas<br>Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada*                 |    |
|           | LUNES  | 11 | MARTES  | 12 | MIERCOLES  | 13 | JUEVES   | 14 | VIERNES  | 15 |
| 2ª SEMANA | Judia verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada*                       |    | Lentejas guisadas con verduritas<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada*        |    | Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacin<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt |    | Judias blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada*            |    | Sopa de caldo con pasta<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada*                      |    |
|           | LUNES  | 18 | MARTES  | 19 | MIERCOLES  | 20 | JUEVES   | 21 | VIERNES  | 22 |
| 3º SEMANA | Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada*                             |    | Arroz con alcachofas<br>Revuelto de jamón y queso<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada*          |    | Garbanzos con verduritas<br>Salmón a horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt     |    | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada* |    | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada* |    |
|           | LUNES  | 25 | MARTES  | 26 | MIERCOLES  | 27 | JUEVES   | 28 | VIERNES  | 29 |
| 4ª SEMANA | Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de carne mixta al horno<br>Patata al horno<br>Fruta de temporada* |    | Judias blancas guisadas<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maiz<br>Fruta de temporada* |    | Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt      |    | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maiz<br>Fruta de temporada*                  |    |  |    |



|           | LUNES  | 4 | MARTES  | 5 | MIERCOLES  | 6 | JUEVES  | 7 | VIERNES   | 8           |
|-----------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|-------------|
| 1ª SEMANA |  |   |   |   |  |   | Espirales al estilo italiano<br>(salsa de tomate casero)  |   | Sopa de verduritas  |             |
| 2ª SEMANA | Judía verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada*                       |   | Lentejas guisadas con verduritas<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada*        |   | Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacín<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt |   | Fingers de pollo<br>Variedad de ensalada<br>Fruta de temporada*   |   | Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada*                  |             |
| 3º SEMANA | Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada*                             |   | Arroz con alcachofas<br>Revuelto de jamón y queso<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada*          |   | Garbanzos con verduritas<br>Salmón a horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt     |   | Judías blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada* |   | Sopa de caldo con pasta<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada* |             |
| 4ª SEMANA | Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de carne mixta al horno<br>Patata al horno<br>Fruta de temporada* |   | Judías blancas guisadas<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada* |   | Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt      |   | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maíz<br>Fruta de temporada*       |   |   | 26 de Enero |



**CPI SOLEDAD PUERTOLAS**

## **MENU ENERO 2021**

**SERHS** food  
Educa

|                       | LUNES  | 4   | MARTES   | 5  | MIERCOLES  | 6  | JUEVES   | 7 | VIERNES | 8 |
|-----------------------|--|---|--|--|--|--|--|---|---------|---|
| 1 <sup>a</sup> SEMANA |  |   |  |  |  |  |  |   |         |   |
| 2 <sup>a</sup> SEMANA | Judía verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada*                       | Lentejas guisadas con verduritas<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada*        | Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacín<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt | Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacín<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt | Judas blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada*             | Judas blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada*             | Sopa de caldo con pasta<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada*                      |   |         |   |
| 3 <sup>o</sup> SEMANA | Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada*                             | Arroz con alcachofas<br>Revuelto de jamón y queso<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada*          | Garbanzos con verduritas<br>Salmón a horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt     | Garbanzos con verduritas<br>Salmón a horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt     | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada* | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maíz<br>Fruta de temporada* | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada* |   |         |   |
| 4 <sup>a</sup> SEMANA | Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de carne mixta al horno<br>Patata al horno<br>Fruta de temporada* | Judías blancas guisadas<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada* | Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt      | Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt      | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maíz<br>Fruta de temporada*                  | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maíz<br>Fruta de temporada*                  |  |   |         |   |

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



Este producto contiene aceite de palma  
 Una alimentación saludable





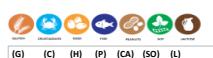
## **MENU SIN GARBANZOS**

|           | LUNES   | 4  | MARTES   | 5  | MIERCOLES  | 6  | JUEVES   | 7  | VIERNES   | 8  |
|-----------|---|----|--|----|--|----|--|----|---|----|
| 1ª SEMANA |   |    |  |    |  |    | Espirales al estilo italiano<br>(salsa de tomate casero)<br>Fingers de pollo<br>Variedad de ensalada<br>Fruta de temporada |    | Sopa de verduritas<br>Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada                 |    |
|           | LUNES   | 11 | MARTES   | 12 | MIERCOLES  | 13 | JUEVES   | 14 | VIERNES   | 15 |
| 2ª SEMANA | Judía verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada                           |    | Lentejas guisadas con verduritas<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada            |    | Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacín<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt |    | Judias blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada                   |    | Sopa de caldo con pasta<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada                      |    |
|           | LUNES   | 18 | MARTES   | 19 | MIERCOLES  | 20 | JUEVES   | 21 | VIERNES   | 22 |
| 3º SEMANA | Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada                                 |    | Arroz con alcachofas<br>Revuelto de jamón y queso<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada              |    | Lentejas con verduritas<br>Salmón a horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt      |    | Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada        |    | Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada |    |
|           | LUNES   | 25 | MARTES   | 26 | MIERCOLES  | 27 | JUEVES   | 28 | VIERNES   | 29 |
| 4ª SEMANA | Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de carne mixta al horno (S)<br>Patata al horno<br>Fruta de temporada |    | Judias blancas guisadas (S)<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maiz<br>Fruta de temporada |    | Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt      |    | Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maiz<br>Fruta de temporada                         |    |   |    |

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





|           | LUNES  | 4  | MARTES   | 5  | MIERCOLES   | 6  | JUEVES  | 7  | VIERNES  | 8  |
|-----------|--|----|--|----|---|----|---|----|--|----|
| 1ª SEMANA |  |    |  |    |   |    | Espirales al estilo italiano<br>(salsa de tomate casero)  |    | Sopa de verduritas<br>Lomo al horno en su jugo<br>Lechuga, pepino y zanahoria<br>Fruta de temporada                            |    |
| 2ª SEMANA | LUNES<br>Judia verde con patata y aceite de oliva<br>Bistec de pollo al horno<br>Mezcla de setas<br>Fruta de temporada                       | 11 | MARTES<br>Garbanzos guisados con verduritas<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada       | 12 | MIERCOLES<br>Arroz con champiñones<br>Tortilla de calabacin<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt | 13 | JUEVES<br>Judias blancas guisadas<br>Pollo asado al horno con piña<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada            | 14 | VIERNES<br>Sopa de caldo con pasta<br>Salchichas de ternera al horno<br>Arroz pilaf<br>Fruta de temporada                      | 15 |
| 3º SEMANA | LUNES<br>Borrajas con patata<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada                             | 18 | MARTES<br>Arroz con alcachofas<br>Revuelto de jamón y queso<br>Variedad de lechugas<br>Fruta de temporada          | 19 | MIERCOLES<br>Garbanzos con verduritas<br>Salmón a horno<br>Lechuga, olivas y soja<br>Yogurt     | 20 | JUEVES<br>Crema de brócoli, cebolla y patata<br>Filete de pavo a la provenzal<br>Lechuga, pepino y maiz<br>Fruta de temporada | 21 | VIERNES<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Salsa de naranja y verduras<br>Fruta de temporada | 22 |
| 4ª SEMANA | LUNES<br>Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva<br>Salchichas de carne mixta al horno<br>Patata al horno<br>Fruta de temporada | 25 | MARTES<br>Judias blancas guisadas<br>Bacalao al horno con pimentón<br>Lechuga, tomate y maiz<br>Fruta de temporada | 26 | MIERCOLES<br>Sopa de pescado con arroz<br>Tortilla de patatas<br>Loncha de queso<br>Yogurt      | 27 | JUEVES<br>Espirales con salsa de tomate<br>Escalopa de pollo<br>Lechuga, olivas y maiz<br>Fruta de temporada                  | 28 | VIERNES<br>  | 29 |