



# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU BASAL

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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



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



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



# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CERDO



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

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





# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CARNE



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



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



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



# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN GLUTEN

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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable







# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN PESCADO



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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA






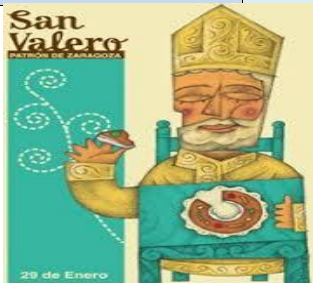


# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN LACTOSA



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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS  
\*no frutas con hueso

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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Usa alimentación saludable







# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS  
\* no melocotón

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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS  
\* no KIWI, RESTO FRUTA PELADA

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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN GARBANZOS



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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



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



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



# MENU ENERO 2021

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN LENTEJAS

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

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

