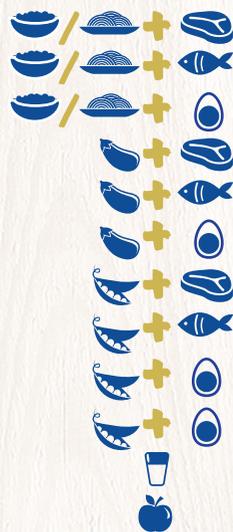


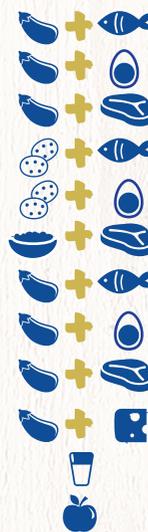
recomendaciones para la cena

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

Comienza el Nuevo Año con ilusión



Venimos de todas las fiestas de Navidad ... y todavía nos quedan dos terceras partes del curso ... por lo tanto tenemos que coger energía y renovar toda la ilusión ...

Vitaminas y productos de temporada:

No hay nada mejor que celebrar las fiestas de Año Nuevo y Reyes, con la familia y los amigos alrededor de la mesa; con todos los productos que nuestra cocina tradicional nos proporciona: guisos de aves, mariscos y pescados, postres emblemáticos como el roscón de Reyes.

Canelones caseros

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/pastas-pizzas/canelones-cocido-42037.html>

Roscón de nata

<https://www.petitchef.es/recetas/postre/roscon-o-tortel-de-hojaldre-relleno-de-nata-fid-1547945>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Tiempo de ilusión, donde los más pequeños son los protagonistas ... celebramos la noche mágica de Reyes con cabalgata; y al día siguiente los regalos y el Roscón de Reyes nos esperan con muchas sorpresas. Quien encuentra la figura de la haba paga el roscón, y quien encuentra el rey será coronado.

Celebración de Año nuevo (1 de enero)

Fiesta de Reyes (6 de enero)

10 meses causas



¡La violencia no puede ser nunca una opción!

Piensa en todas las ocasiones que has vivido una pelea o te has enfadado... ¿te has sentido bien?

Seguro que te sientes mejor cuando apartas la violencia de tu camino.

¡Vive sin violencia!



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Borrajá con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		INFANTIL (3-6 años)
	Revuelto de gambitas (H, P, ML,C)		Lomo con loncha de queso (L)		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 633,6 131,7 36,1 43,4
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maiz y soja (SO)		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 838,2 147,7 49,5 67,9
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO		Col con patata y aceite de oliva		INFANTIL (3-6 años)
	Salmón al horno (P)		Tortilla de espinacas (H)		Jamonicos de pollo al horno		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 635,11 78,23 23,58 25,74
	Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Salchichas de ternera al horno (S)		Variedad de ensalada		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Lechuga, tomate y olivas		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 820,1 85,13 32,9 39,06
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas (G,H*)		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas (S)		Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero)		INFANTIL (3-6 años)
	Filete de merluza al horno (P)		Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate (H)		Lomo al horno en su jugo		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3
	Lechuga, olivas y soja (SO)		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maiz		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Arroz con champiñones		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		INFANTIL (3-6 años)
	Albóndigas de ternera con salsa de tomate		Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piña		Hamburguesa de coliflor y queso		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 619,8 96,25 31,9 29,92
	Champiñones		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Arroz pilaf		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 815,4 110,5 41,3 46,6





CPI

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU FEBRERO 2021

MENU SIN CARNE



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Borraja con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (3-6 años)
	Revuelto de gambitas		Canelones de espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Tortilla francesa		Colas de rape a la marinera		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maiz y soja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maíz		604,4 129,5 34,5 36,8
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas
											801,3 138,3 61,6 64,7
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		JUEVES LARDERO Longaniza al Puchero		Col y patata con aceite de oliva		INFANTIL (3-6 años)
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Fingers de pescado		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas
	Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y tomate		633,9 82,4 22,3 24,6
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas
											811,3 89,8 27,9 38,8
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Espirales (G,H*) al estilo italiano		INFANTIL (3-6 años)
	Filete de merluza al horno		Tortilla de calabacín		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maiz		Tomate aliñado		Salmón al horno		604,9 131,9 39,8 36,2
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
								Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas	
											813,9 152 53,8 59,5
4ª SEMANA	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 (3-6 años)
	Albondigas de merluza con salsa de tomate		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas
	Champiñones		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maiz		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

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIÑADO 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 FEBRERO 2021

MENU SIN GLUTEN

SERHS food Educa



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, 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	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos y patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col y patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones 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) Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	

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



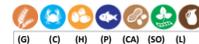
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

01 FEB 2021

Dpto. Educación Municipal





	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja 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	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada 		Col con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones 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 Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	
	LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3



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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD

01 FEB 2021

Dieta Sin Lactosa y Sin Gluten





CPI

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU FEBRERO 2021

MENU SIN PESCADO



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, 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	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	8	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	9	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	10	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	11	Col con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	12
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	15	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	16	Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	17	Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Fruta de temporada	18	Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	19
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	23	Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt	24	Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	25	Sopa de caldo con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	26

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada 		Col con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones 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 Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	
										

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

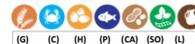


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

01 FEB 2021
Dpto. Municipal de Asesoría





CPI

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU FEBRERO 2021

MENU SIN FRUTOS SECOS

* no melocotón



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Borrajá con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta	
	Revuelto de gambitas		Salchichas de pavo al horno		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera	
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz	
	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Yogurt		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col con patata y aceite de oliva	
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Salchichas de ternera al horno		Fingers de pollo	
	Lachuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Variedad de ensalada	
	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*	
	Yogurt									
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Espirales (G,H*) al estilo italiano	
	Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno		Huevos duros con salsa de tomate		(salsa de tomate casero)	
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Tomate aliñado		Lomo al horno en su jugo	
	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Yogurt		Fruta de temporada*		Lechuga, pepino y zanahoria	
									Fruta de temporada*	
	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas		Arroz con champiñones		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta	
	Albóndigas de ternera con salsa de tomate		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Hamburguesa de coliflor y queso	
	Champiñones		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf	
	Fruta de temporada*		Fruta de temporada*		Yogurt		Fruta de temporada*		Fruta de temporada*	
										

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD
 01 FEB 2021
 Dra. Patricia Muñoz
 Licenciada en Dietética y Nutrición
 Cof. Núm. CA7000883





CPI

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU FEBRERO 2021

MENU SIN FRUTOS SECOS

* no KIWI, RESTO FRUTA PELADA

SERHS food Educa



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, 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*	
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*	8	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*	9	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt (L)	10	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	11	Col con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*	12
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*	15	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*	16	Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	17	Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*	18	Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	19
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	22	Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*	23	Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt	24	Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*	25	Sopa de caldo con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada*	26

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

01 FEB 2021

Dpto. Educación Municipal

Luzmila Sandoval Calderón

Cof. Núm. CAT000883





CPI

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU FEBRERO 2021

MENU SIN GARBANZOS

SERHS food Educa



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, 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	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada 		Col con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada 	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada 		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros a base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada 	
	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones 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		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

D 1 FEB 2021

Dr. Patricia Jurado
Licenciada en Dietética
Col. Núm. 28100000





	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz 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 (SO) Yogurt		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Garbanzos con patata y aceite de oliva Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	

