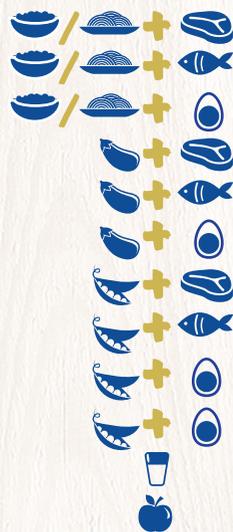


recomendaciones para la cena

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

La primavera la sangre altera

Los colores y la buena luz que nos trae la primavera nos invita a salir de casa y a disfrutar de nuevos olores y sabores que salen de la cocina. Los alimentos que nos da la estación nos llenarán de vitaminas. Nutrirse con productos frescos es siempre básico, pero en estos meses además puede ser delicioso. Verduras, frutas, peces y legumbres están en su mejor momento.

Frutas: fresas, peras, cerezas, manzanas, plátanos, frambuesas, ciruelas, piñas, nísperos, albaricoques... Alimentos con tonos rojos y anaranjados, por su alto contenido en vitamina y betacarotenos, necesarios para nuestra salud en esta época del año previa a verano.

Verduras: guisantes, brécol, coliflor, puerros, calabacín, pimientos, acelgas, alcachofas, espárragos, espinacas, gran variedad de lechugas...

Tartaletas variadas

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/aperitivos/tartaletas-variadas-29643.html>

Timbal de patata con pimiento y bacalao

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/timbales-patata-pimiento-bacalao-33825.html>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Viernes santo / Lunes de pascua

10 meses causas



¡Deberíamos reír más!

La risa mejora la salud. Tiene muchos efectos beneficiosos: alivia el dolor, potencia la creatividad y ayuda a combatir virus y bacterias.



	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Variedad de ensalada Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Judias pintas guisadas (S) Huevos duros con base de tomate (H) Tomate aliñado Yogurt (L)		Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8
2ª SEMANA	Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 577,4 84,2 30,9 29,6
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 783,6 101,5 40,5 46,4											
3ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 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	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5
											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
COCIDO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





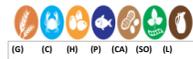
	MARTES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
4º SEMANA	Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Yogurt (L)		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de pavo a la plancha Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)	
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2	
											PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7	
2ª SEMANA	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
											INFANTIL (2-6 años)	
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 608,4 97,6 29,1 29,16	
											PRIMARIA (7-12 años)	
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,6												
3ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
											INFANTIL (2-6 años)	
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 577,8 69,4 20,72 24,92	
											PRIMARIA (7-12 años)	
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,3												
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Patata al horno Fruta de temporada	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
												INFANTIL (2-6 años)
												V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas 580,6 88,7 31,6 27,5
												PRIMARIA (7-12 años)
V. Energético Proteína Grasas 785,9 101,7 43,5 44,9												

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Usa alimentación
saludable



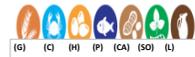


	MARTES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7 30	JUEVES	8 31	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4 ^º SEMANA	Macarrones con aceite de oliva y oregano Fingers de pescado Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada		Arroz con verdritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Yogurt		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. 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											
792,7 86,4 31,9 35,6											
MARTES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
2 ^ª SEMANA	Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero 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
											591 87,3 32,8 29,5
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas											
783,4 109 41,5 45,6											
MARTES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
3 ^ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Tortilla de patatas Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas 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				INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											602,2 73,9 21,8 25,2
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas											
783,4 82,6 32,8 36,4											
LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
4 ^ª 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		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas
											585,6 91,4 31 27,2
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas											
743,8 94,7 39,8 42											

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



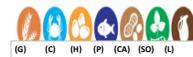


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA	Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Yogurt		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES 12 Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		MARTES 13 Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		MIÉRCOLES 14 Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 15 Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		VIERNES 16 Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES 19 Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		MARTES 20 Arroz con alcachofa Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		MIÉRCOLES 21 Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 22 Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		VIERNES 23  	
4ª SEMANA	LUNES 26 Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		MARTES 27 Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		MIÉRCOLES 28 Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		JUEVES 29 Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		VIERNES 30 Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



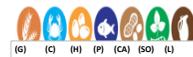


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA	Macarrones con aceite de oliva y oregano Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Yogurt de soja		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Sopa de verduritas con pasta 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 salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras 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 maiz Fruta de temporada		 	
1ª 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 maiz 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 maiz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



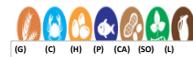


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA	Macarrones con aceite de oliva y oregano Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Yogurt		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Sopa de verduritas 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 salsa de tomate casero 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 Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga , olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		 	
4ª SEMANA	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 maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA	Macarrones con aceite de oliva y oregano Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Yogurt		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Sopa de verduritas 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 salsa de tomate casero 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	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras 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			
1ª 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		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



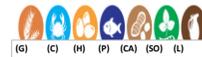


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
1ª SEMANA		Macarrones con aceite de oliva y oregano Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Yogurt		Judía verde, calabaza i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada*
2ª SEMANA		Sopa de verduritas 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 salsa de tomate casero 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 Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada*
3ª SEMANA		Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con alcachofas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga , olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		
4ª SEMANA		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 maiz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



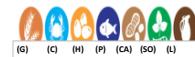


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
1ª SEMANA	Macarrones con aceite de oliva y oregano Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Yogurt		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	Sopa de verduras 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 salsa de tomate casero 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	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con alcachofas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras 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*		 	
4ª SEMANA	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*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas 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



SERHS FOOD
 01 ABR 2021
 Dept. Educación e Innovación
 Logroño, Cantabria, España
 C.I. Num. CA1050083

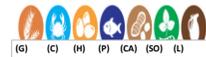


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
1ª SEMANA	<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
2ª SEMANA	<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Lechuga , olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
3ª SEMANA	<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga , olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		 	
4ª SEMANA	<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



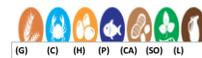


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
1ª SEMANA	Macarrones con aceite de oliva y oregano Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros a base de tomate Tomate aliñado Yogurt		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Sopa de verduritas 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 salsa de tomate casero 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 Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		Lentejas con verduritas Salmón a horno Lechuga , olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada			
4ª SEMANA	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 maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
1ª SEMANA	<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Variación de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
2ª SEMANA	<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			
4ª SEMANA	<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variación de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

