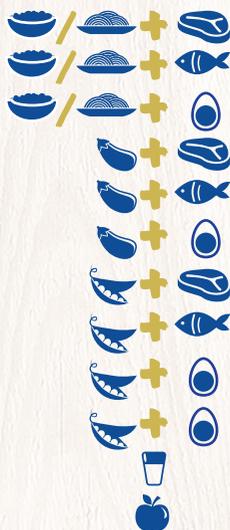


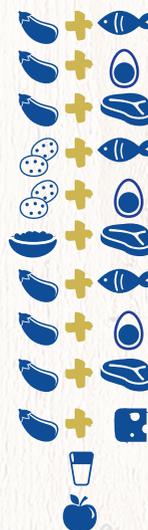
## recomendaciones para la cena

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

### Nuevo curso con energía renovada

Arranca el curso y tenemos que mantenernos en forma, con vitalidad y preservando todas las vitaminas que hemos acumulado durante las vacaciones de verano.

### Dieta saludable con productos de temporada:

Aprovecha las frutas como las ciruelas, los últimos melocotones, melones y sandías. Disfrutaremos de las primeras uvas y de buenas manzanas. También nos deleitaremos con los pimientos, las berenjenas, los calabacines, los pepinos y el hinojo.

Coca de escalivada con romesco

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/coca-escalivada-romesco-29573.html>

Tortilla con espinacas y queso

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/huevos/rollitos-tortilla-espinacas-queso-334.html>

### Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Este mes podemos continuar disfrutando con las fiestas mayores y las ferias de la vendimia, con demostraciones gastronómicas de productos de nuestra tierra.

Fiestas de Santa Tecla (23 de septiembre)

Fiestas de la Mercè (24 de septiembre)

Fiestas de la Misericordia (25 de septiembre)

## 10 meses causas



### ¡Amar es la única solución!

Dos no se pelean si uno no quiere. Ante los conflictos siempre se puede encontrar la mediación y el consenso ... sólo tienes que proponértelo.



CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

MENU BASAL



		MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA				Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Yogurt (L)		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5
										PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8
										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1
										PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Revuelto de gambitas (H, P, ML,C) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt (L) Pan integral	Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate 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				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1	
									PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6	
									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 592,7 68,6 22,7 25,5	
									PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 777,8 75,5 32,1 38,8	
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L) Pan integral	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 592,7 68,6 22,7 25,5	
									PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 777,8 75,5 32,1 38,8	
									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3	
									PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8	
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Judia 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 (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L) Pan integral	Judias pintas guisadas (S) Huevos duros con base de tomate (H) Fruta de temporada					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3	
									PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8	
									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3	
									PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

MENU SIN CERDO



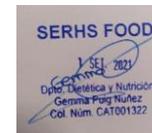
		MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA			Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Patata al horno Yogurt (L)	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
						INFANTIL (2-6 años)					
						V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas		
										580,6 88,7 31,6 27,5	
				PRIMARIA (7-12 años)							
										785,9 101,7 43,5 44,9	
LUNES 13		MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Filete de pavo 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 (L)	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	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
						INFANTIL (2-6 años)					
						V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas		
										606,3 97,1 36,4 50,2	
				PRIMARIA (7-12 años)							
										758,9 122,8 50,3 64,4	
LUNES 20		MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Col con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
						INFANTIL (2-6 años)					
						V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas		
										597 70,5 22,3 25,3	
				PRIMARIA (7-12 años)							
										788,26 78,6 31,6 38,8	
LUNES 27		MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)	Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
						INFANTIL (2-6 años)					
						V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas		
										606,9 127,5 42,5 37,2	
				PRIMARIA (7-12 años)							
										797,5 148,8 58,2 55,7	

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





CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

MENU SIN CARNE



		MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Patata horno Yogurt	Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				
						INFANTIL (2-6 años)				
						V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas	
						585,6	91,4	31	27,2	
PRIMARIA (7-12 años)										
V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas							
743,8	94,7	39,8	42							
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Canelones de espinacas 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 Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				
						INFANTIL (2-6 años)				
						V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas	
						604,4	129,5	34,5	36,8	
PRIMARIA (7-12 años)										
V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas							
777,5	135,5	48,6	63,5							
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz 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 Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Col y patata con aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				
						INFANTIL (2-6 años)				
						V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas	
						591,5	72,8	21,5	24,4	
PRIMARIA (7-12 años)										
V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas							
790,1	85	27,5	38,7							
LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29 30	JUEVES	30 31	VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verdritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt	Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				
						INFANTIL (2-6 años)				
						V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas	
						604,9	131,9	39,8	36,2	
PRIMARIA (7-12 años)										
V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas							
792,7	86,4	31,9	35,6							

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





CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

MENU SIN GLUTEN



		MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
1ª SEMANA				Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Yogurt	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada			
		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja 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, 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 (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada				
		LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras 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	Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Col y patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				
		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30
4ª 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 maiz Yogurt	Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada					
		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30

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





		MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
1ª SEMANA				Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Yogurt de soja	Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Carbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz 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 maiz Fruta de temporada				
		LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Col con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				
		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30
4ª SEMANA	Judia 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 maiz Yogurt de soja	Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate 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





CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

**MENU SIN FRUTOS SECOS**

\* no kiwi



		MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
1ª SEMANA				Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada*	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Yogurt	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*			
		LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*	Borraja 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, 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	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maiz 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	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*				
		LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30
4ª 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 salsa de tomate Tomate aliñado 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  
13 de Septiembre 2021  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Germana Puga Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

MENU SIN FRUTOS SECOS



		MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
1ª SEMANA				Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Yogurt	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja 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, 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	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz 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	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				
		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30
4ª SEMANA	Judia 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	Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada					
		LUNES	27	MARTES		28	MIERCOLES	29	JUEVES

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  
31/08/2021  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Germana Puga Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

MENU SIN PESCADO



		MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
1ª SEMANA				Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Judia verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Yogurt	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja 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, 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 Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada				
		LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filet de pavo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				
		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30
4ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt	Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate 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





CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

**MENU SIN FRUTOS SECOS**

\* no frutas con hueso



		MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
1ª SEMANA				Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada*	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Yogurt	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*			
		LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*	Borraja 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, 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	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz 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	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*			
		LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza i 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 salsa de tomate Tomate aliñado 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  
31/08/2021  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Germana Puga Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

**MENU SIN FRUTOS SECOS**

\* no melocotón



		MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
1ª SEMANA				Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada*	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Yogurt	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*			
		LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*	Borraja con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	<b>Garbanzos</b> 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	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada*	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*	<b>Macarrones</b> con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*				
		LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30
4ª 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 salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*					
		LUNES	27	MARTES		28	MIÉRCOLES	29	JUEVES

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





CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

MENU SIN GARBANZOS



		MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
1ª SEMANA				Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Yogurt	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja 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, 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	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz 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	Judias blancas con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				
		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30
4ª SEMANA	Judia 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	Judias pintas guisadas Huevos duros a base de tomate Tomate aliñado 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





CPI

**MENU SEPTIEMBRE 2021**  
**SOLEDAD PUERTOLAS**

MENU SIN LENTEJAS



		MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
1ª SEMANA				Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Yogurt	Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja 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	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23
3ª 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	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				
		LUNES	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30
4ª SEMANA	Judia 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	Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada					
		LUNES	27	MARTES		28	MIERCOLES	29	JUEVES

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  
 13/09/2021  
 Dpto. Dietética y Nutrición  
 Gemma Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322