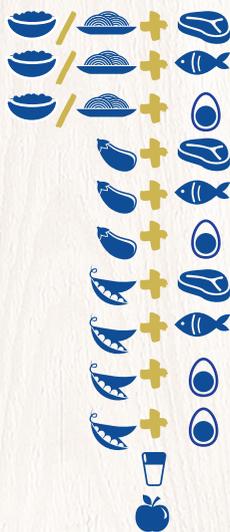


## recomendaciones para la cena

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

### Un invierno lleno de sabor



En invierno conviene ingerir alimentos calientes, tales como sopas o guisos, para aumentar nuestra temperatura; y alimentos frescos, ricos en vitaminas A y C, como frutas, hortalizas y fruta seca, para reforzar las defensas.

**Nos preparamos para el invierno:** Los productos gastronómicos típicos del invierno son los calçots, los erizos, el queso, las trufas, el cerdo y todos sus derivados, el aceite y las aceitunas, el arroz, el "xató" y las sopas.

Albóndigas de garbanzos con albaricoque  
<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/legumbres/albondigas-garbanzos-veloute-albaricoque-32971.html>

Pollo de corral rustido con ciruelas  
<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/carnes/pollo-rustido-ciruelas-34099.html>

**Tradiciones:** Las celebraciones más importantes de este periodo vienen agrupadas en un gran momento festivo: la Navidad, caracterizado por la alegría junto con la familia y los amigos, y todos los preparativos, las ferias, el tronco de Navidad ....

Fiestas de la Purísima (8 de diciembre)  
 Fiestas de Santa Lucía (13 de diciembre)  
 Fiestas de Navidad (25 de diciembre)

## 10 meses causas



### Ser solidario aporta más felicidad

La solidaridad es un valor que se puede definir como la toma de conciencia de la necesidad de otros y el deseo de colaborar entre todos.



				MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																													
1ª SEMANA					Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Yogurt (L) Pan integral	Espirales (G,H*) con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada	<table border="1"> <tr><th colspan="4">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</th></tr> <tr><th colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</th></tr> <tr><td>V. Energét</td><td>H. de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>606,1</td><td>92,7</td><td>33,7</td><td>28,5</td></tr> <tr><th colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</th></tr> <tr><td>V. Energét</td><td>H. de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>782,6</td><td>102,8</td><td>44,5</td><td>43,8</td></tr> </table>		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				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																																				
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																																				
LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																													
2ª SEMANA					Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo (G,L) 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	<table border="1"> <tr><th colspan="4">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</th></tr> <tr><th colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</th></tr> <tr><td>V. Energét</td><td>H. de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>591,2</td><td>115,7</td><td>34,8</td><td>43,1</td></tr> <tr><th colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</th></tr> <tr><td>V. Energét</td><td>H. de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>795,8</td><td>131,7</td><td>48,2</td><td>67,6</td></tr> </table>		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																																				
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																													
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	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	<table border="1"> <tr><th colspan="4">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</th></tr> <tr><th colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</th></tr> <tr><td>V. Energét</td><td>H. de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>592,7</td><td>68,6</td><td>22,7</td><td>25,5</td></tr> <tr><th colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</th></tr> <tr><td>V. Energét</td><td>H. de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>777,8</td><td>75,5</td><td>32,1</td><td>38,8</td></tr> <tr><td>795,8</td><td>131,7</td><td>48,2</td><td>67,6</td></tr> </table>		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	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																																				
795,8	131,7	48,2	67,6																																				
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22			<table border="1"> <tr><th colspan="4">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</th></tr> <tr><th colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</th></tr> <tr><td>V. Energét</td><td>H. de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>609,4</td><td></td><td></td><td>38,3</td></tr> <tr><th colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</th></tr> <tr><td>V. Energét</td><td>H. de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>788,9</td><td>85,4</td><td>29,4</td><td>37,2</td></tr> </table>		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				INFANTIL (2-6 años)				V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas	609,4			38,3	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas	788,9	85,4	29,4	37,2		
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																																							
INFANTIL (2-6 años)																																							
V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas																																				
609,4			38,3																																				
PRIMARIA (7-12 años)																																							
V. Energét	H. de Carb	Proteína	Grasas																																				
788,9	85,4	29,4	37,2																																				
LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22																																		
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets (G,H*) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate																																				
	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22																																	

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





				MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA							Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas estofadas con verduras		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
							Tortilla de patatas		Bistec de pollo al horno		Filete de merluza al horno		580,6 88,7 31,6 27,5				
				LONCHA DE QUESO		YOGURT (L)		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energético Proteína Grasas			
				LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
2ª SEMANA							Crema de verduritas de temporada		Escalopa de pollo		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
							Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, olivas y tomate		Coliditas de rape a la marinera		606,3 97,1 36,4 50,2				
				LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas				
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Filet de merluza con salsa de tomate		597 70,5 22,3 25,3						
Lachuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas					
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		788,26 78,6 31,6 38,8							
				LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Arroz con verduritas		<b>MENU NAVIDAD</b>				INFANTIL (2-6 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas						
	Filete de merluza al horno		Truita francesa		Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal)				606,9 127,5 42,5 37,2								
Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, tomate y maíz		Pollo al horno				PRIMARIA (7-12 años)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas							
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Verduritas				797,5 148,8 58,2 55,7									
				Turrón de chocolate													

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





				MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
1ª SEMANA				Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras		INFANTIL (2-6 años)		
				Tortilla de patata		Tortilla francesa		Filete de merluza al horno		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
				Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas		585,6 91,4 31 27,2		
				Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)		
										V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
										743,8 94,7 39,8 42		
		LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA				Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (2-6 años)		
				Colas de rape al horno		Colas de rape a la marinera		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas				
				Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maiz		Lechuga, zanahoria y maiz		604,4 129,5 34,5 36,8		
				Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)		
										V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
										777,5 135,5 48,6 63,5		
		LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero			Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)		
				Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de merluza con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
				Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		591,5 72,8 21,5 24,4		
				Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)		
				Yogurt						V. Energét H. de Carb Proteína Grasas		
										790,1 85 27,5 38,7		
		LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva			MENU NAVIDAD				We Wish You a Merry CHRISTMAS		INFANTIL (2-6 años)		
				Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal)				V. Energét H. de Carb Proteína Grasas				
				Croquetes de bacall'a						604,9 131,9 39,8 36,2		
				Verduritas						PRIMARIA (7-12 años)		
				Turrón de chocolate						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

Una alimentación saludable





	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Pasta S/G con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada			
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
					Crema de verduritas de temporada Pollo rebozado con harina de maiz 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			
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	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 (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		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada			
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22				
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets (S/G) Pollo al horno Verduritas Postre (S/G)							

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

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU DICIEMBRE 2021

MENU SIN LACTOSA



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso (S/L) Yogurt de soja		Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
							Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo sin leche 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		
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	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 de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada			
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate s/leche							

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

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU DICIEMBRE 2021

MENU SIN PESCADO



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
1ª SEMANA				Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada				
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
				Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada					
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	Arroz con salsa de tomate casero Filete 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	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada					
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate							

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





	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
1ª SEMANA				Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno 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				
2ª SEMANA	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10					
3ª SEMANA	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	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	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada
4ª SEMANA	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	<p><b>MENU NAVIDAD</b></p> <p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p> <p>Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada</p> <p>Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduras Postre S/FS</p>						

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno 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*			
	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
2ª SEMANA						Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo 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	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
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*		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*			
	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*	Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*	<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Postre S/FS 							

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

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU DICIEMBRE 2021

MENU SIN FRUTOS SECOS

\* no KIWI, RESTO FRUTA PELADA



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
1ª SEMANA				Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno 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*				
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
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 (L)	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*						
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22				
Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*	Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*	<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduras Postre S/FS 								

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





	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
1ª SEMANA				Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno 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				
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
					Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo 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				
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	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	Judías blancas con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada					
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22				
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate							

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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3		
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
					Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo 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			
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	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		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada			
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate							

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

