



MENÚ FEBRERO 2022

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU BASAL



	LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	1	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt (L)	2	Borrajá con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	3	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	4	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										
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	8	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	9	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	10	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	11	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										
V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6										
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	15	Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L) Pan integral	16	Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	17	Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	18	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										
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	22	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)	23	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas (S) Salchichas de ternera al horno (S) Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	24	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 577,4 84,2 30,9 29,6
										PRIMARIA (7-12 años)
V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 783,6 101,5 40,5 46,4										
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		28		23	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas (S) Salchichas de ternera al horno (S) Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	24	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 604,5 76,2 22,5 23,9
										PRIMARIA (7-12 años)
V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 788,9 85,4 29,4 37,2										

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



SERHS FOOD

11 FEB 2022
Dpto. Gestión y Nutrición
Sistema Puertolotas
Col. Nem. CAT001322



MENÚ FEBRERO 2022
CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CERDO



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA		<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>	1	<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt (L)</p>	2	<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	3	<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>	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>606,3 97,1 36,4 50,2</p>
										PRIMARIA (7-12 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>758,9 122,8 50,3 64,4</p>
2ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	8	<p>Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>	9	<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	10	<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Filet de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>597 70,5 22,3 25,3</p>
										PRIMARIA (7-12 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>788,26 78,6 31,6 38,8</p>
3ª SEMANA	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	15	<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno (P)</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt (L)</p>	16	<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>	17	<p>Espirales al estilo italiano (G)</p> <p>(salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>606,9 127,5 42,5 37,2</p>
										PRIMARIA (7-12 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>797,5 148,8 58,2 55,7</p>
4ª SEMANA	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	22	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacin (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>	23	<p>JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO</p> <p>Judías blancas guisadas</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	24	<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>608,4 97,6 29,1 29,16</p>
										PRIMARIA (7-12 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>773 98,5 40,3 46,6</p>
5ª SEMANA	<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		28		28	<p>EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO</p>	28		28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>577,8 69,4 20,72 24,92</p>
										PRIMARIA (7-12 años)
										<p>V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas</p> <p>773 98,5 40,3 46,3</p>

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



SERHS FOOD

1 FEB 2022
Dpto. Salud y Nutrición
Abimma Pujuguet
Gal. Matem. C-1001322



MENÚ FEBRERO 2022
CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CARNE



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA				Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	Borrajá con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 777,5 135,5 48,6 63,5	
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16 30	JUEVES	17 31	VIERNES	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano 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		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7	
	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6
	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES	1	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduras Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verditas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6	
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16 30	JUEVES	17 31	VIERNES	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva 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 pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6	
	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6
	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES	1	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4	
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16 30	JUEVES	17 31	VIERNES	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
CONDENSADO 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

8 1 FEB 2021
Dpto. Educación y Nutrición
-Sistema Pilsa Norte-
Col. Núm. CAT001322



MENÚ FEBRERO 2022
CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajita con patata Lomo al horno con loncha de queso 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	
2ª SEMANA	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11				
	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				
3ª SEMANA	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18				
	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 Lechuga, olivas y soja Yogurt	Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada				
4ª SEMANA	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25				
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta (S/G) Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada				
5ª SEMANA	LUNES 28								

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

8 FEB 2022
Dpto. Educación y Nutrición
SERHS Food Educa
Col. Norm. CAT001322



CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN LACTOSA



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA				Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt de soja	Borrajá con patata Lomo al horno con queso (S/L) 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	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª 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		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	28								
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCHINADO 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 FEB 2021
Dpto. Dietética y Nutrición
Gimnasio Puerto Lomas
Col. Nem. CAT001322



MENÚ FEBRERO 2022
CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN PESCADO

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA										
		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada		
2ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
		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
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
		Judía 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		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
		Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada
5ª SEMANA	LUNES	28	<p>EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO</p>							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCHINADO 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
1 FEB 2022
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Ferrer
Col. Núm.: CAT001322



MENÚ FEBRERO 2022
CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajita con patata Salchichas de pavo 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	
2ª SEMANA	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11				
	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				
3ª SEMANA	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18				
	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 Lechuga, olivas y soja Yogurt	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada				
4ª SEMANA	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25				
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva 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	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada				
5ª SEMANA	LUNES 28								

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

11 FEB 2022
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Naves
Col. Num: CAT001322



CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

* no frutas con hueso

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA										
		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Salchichas de pavo 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*		
2ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
		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*
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
		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 Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
		Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada*
5ª SEMANA	LUNES	28								
	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria 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
a 1 FEB 2021
Dpto. Servicios y Nutrición
SERHS Food
Col. Nem. CAT001322



CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENÚ FEBRERO 2022



MENU SIN FRUTOS SECOS

* no melocotón

	LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Salchichas de pavo 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	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª 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	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*		
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada*		
	LUNES	28								
5ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria 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

11 FEB 2022
 Dpto. Dietética y Nutrición
 @Emma Ruiz Torres
 Col. Num: CAT001322



CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

* no KIWI, RESTO FRUTA PELADA

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA										
		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajita con patata Salchichas de pavo 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*		
2ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
	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*		
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
	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 Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*		
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada*		
5ª SEMANA	LUNES	28								

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
8 1 FEB 2021
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puga Torres
Col. Núm.: CAT001322



MENU SIN GARBANZOS

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA										
		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso 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		
2ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
		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
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
		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 a base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
		Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada
5ª SEMANA	LUNES	28								
		Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria 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
1 FEB 2022
Dpto. Dietética y Nutrición
Sistema Puertolotas
Col. Núm.: CAT001322



CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN LENTEJAS



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA										
		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Lomo con loncha de queso 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		
2ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
		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
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
		Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Garbanzos guisados 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		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada
5ª SEMANA	LUNES	28								
		Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria 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
1 FEB 2021
Dpto. Sanidad y Nutrición
- Sistema Puertolas -
Col. Nom: CAT001322