



	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras (S)		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
			Tortilla de espinacas (H)		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ternera con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		592,7 68,6 22,7 25,5
		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
				Yogurt (L)						V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
				Pan integral						777,8 75,5 32,1 38,8	
										795,8 131,7 48,2 67,6	
2ª SEMANA			Sopa de verduras (G,H*)		Arroz con verduras		Judías pintas guisadas (S)		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)		INFANTIL (2-6 años)
			Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacín (H)		(salsa de tomate casero)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lomo al horno en su jugo		609,4 125,5 43,1 38,3
		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)	
				Pan integral				Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
										789,8 144,1 57,2 56,8	
3ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		INFANTIL (2-6 años)
			Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacín (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno (S)		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Variedad de ensalada		577,4 84,2 30,9 29,6
		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
				Pan integral						V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
										783,6 101,5 40,5 46,4	
4ª SEMANA			Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Garbanzos con verduras (S)		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años)
			Revuelto de jamón y queso (H)		Salmón a horno (P)		Filete de pavo a la provenzal		Jamoncitos de pollo al horno		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Salsa de naranja y verduras		604,5 76,2 22,5 23,9
		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
				Pan integral						V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
										788,9 85,4 29,4 37,2	
5ª SEMANA			Judías blancas guisadas (S)								INFANTIL (2-6 años)
			Bacalao al horno (P) con pimentón								V. Energét H. de Carb Proteína Grasas
			Lechuga, tomate y maíz								606,1 92,7 33,7 28,5
		Fruta de temporada								PRIMARIA (7-12 años)	
										V. Energét H. de Carb Proteína Grasas	
										782,6 102,8 44,5 43,8	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			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)
			Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Filet de merluza con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas 597 70,5 22,3 25,3
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)
			Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas 788,26 78,6 31,6 38,8
			Yogurt (L)								ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA		9	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva	Sopa de verduritas	Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (G)		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2
			Filete de merluza al horno	Bistec de pollo al horno	Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate		(salsa de tomate casero)		PRIMARIA (7-12 años)
			Lechuga, olivas y soja (SO)	Mezcla de setas	Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, olivas y soja (SO)		Filete de pavo a la plancha		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7
			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)		Yogurt (L)		Lechuga, pepino y zanahoria		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
3ª SEMANA	16	MARTES	17	Lentejas guisadas con verduritas (S)	Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas 608,4 97,6 29,1 29,16
				Bacalao al horno	Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno		PRIMARIA (7-12 años)
				Lechuga y zanahoria	Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Variiedad de ensalada		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,6
				Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
4ª SEMANA	23	MARTES	24	Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)	Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones con salsa de tomate		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas 577,8 69,4 20,72 24,92
				Tortilla de patatas	Salmón a horno		Filete de pavo a la provenzal		Jamoncitos de pollo al horno		PRIMARIA (7-12 años)
				Variiedad de lechugas	Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Salsa de naranja y verduras		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,3
				Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
5ª SEMANA	30	MARTES	31	Judías blancas guisadas (S)	Bacalao al horno con pimentón		Marzo ventoso Y abril lluvioso Hacen de mayo florido y hermoso		ADIÓS MAYO		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas 580,6 88,7 31,6 27,5
				Bacalao al horno con pimentón							PRIMARIA (7-12 años)
				Lechuga, tomate y maíz							V. Energético Proteína Grasas 785,9 101,7 43,5 44,9
				Fruta de temporada							ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)

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	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas		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)
			Tortilla de espinacas		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de merluza con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		591,5 72,8 21,5 24,4
			Fruta de temporada		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
2ª SEMANA		9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11 30	JUEVES	12 31	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		Arroz con verditas		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
	Filete de merluza al horno		Tortilla de calabacín		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Salmón al horno		604,9 131,9 39,8 36,2
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Yogurt		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
											792,7 86,4 31,9 35,6
3ª SEMANA		16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con pasta		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
	Fingers de pescado		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		591 87,3 32,8 29,5
	Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Variedad de ensalada		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
											783,4 109 41,5 45,6
4ª SEMANA		23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
	Borrajás con patata		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, ceba y patata		Macarrones con salsa de tomate		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
	Hamburguesa de coliflor y queso		Tortilla de patatas		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal		Merluza al horno		602,2 73,9 21,8 25,2
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Salsa de naranja y verduras		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
					Yogurt						783,4 82,6 32,8 36,4
5ª SEMANA		30	MARTES	31							ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas								V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
	Tortilla francesa		Bacalao al horno con pimentón								585,6 91,4 31 27,2
	Arroz blanco salteado		Lechuga, tomate y maíz								PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada								V. Energét H. de Carb: Proteína Grasas
											743,8 94,7 39,8 42

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





MENU MAYO 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN GLUTEN

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			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		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con 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	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	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 calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

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





MENU MAYO 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN LACTOSA

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			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	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate 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	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	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 calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

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





MENU MAYO 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN PESCADO

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras 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	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	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 maíz 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	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	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		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31	 					
	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			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	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate 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	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	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 calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS
*no frutas con hueso

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			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*	
2ª SEMANA	LUNES 9 Judía verde, calabaza i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		MARTES 10 Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		MIÉRCOLES 11 Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		JUEVES 12 Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		VIERNES 13 Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	LUNES 16 Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*		MARTES 17 Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		MIÉRCOLES 18 Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 19 Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		VIERNES 20 Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	LUNES 23 Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		MARTES 24 Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		MIÉRCOLES 25 Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 26 Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		VIERNES 27 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	LUNES 30 Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*		MARTES 31 Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*							

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





MENU MAYO 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS
* no metocotón

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			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*	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate 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*	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	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 calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz 3 delices (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*							

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

*NO KIWI, RESTO FRUTA PELADA

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			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 (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*	
2ª SEMANA	LUNES 9 Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		MARTES 10 Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		MIÉRCOLES 11 Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		JUEVES 12 Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		VIERNES 13 Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	LUNES 16 Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*		MARTES 17 Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		MIÉRCOLES 18 Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 19 Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		VIERNES 20 Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	LUNES 23 Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		MARTES 24 Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		MIÉRCOLES 25 Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 26 Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		VIERNES 27 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	LUNES 30 Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*		MARTES 31 Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*							

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN GARBANZOS

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras 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	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros 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	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	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 calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Lentejas con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MAYO 2022
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN LENTEJAS

	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA			Garbanzos guisados 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 (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	
2ª SEMANA	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
	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 verduras 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 (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	30	MARTES	31						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz 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

