

FSC
www.fsc.org
FSC® C091818

PAPER
RECYCLED
ECOLOGIC



CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU JUNIO 2022

MENU BASAL



1ª SEMANA	 				MIÉRCOLES		1	JUEVES		2	VIERNES		3	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
					Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)			Espirales (G,H*) con salsa de tomate			Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)			INFANTIL (2-6 años)			
					Tortilla de patatas (H)			Escalopa de pollo (G,L)			Filete de merluza al horno (P)			V. Energétic H. de Carb: Proteína Grasas			
					Lechuga, zanahoria y pepino			Lechuga, olivas y maíz			Variedad de ensaladas			606,1 92,7 33,7 28,5			
				Yogurt (L)				Fruta de temporada				Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)			
				Pan integral										V. Energétic H. de Carb: Proteína Grasas			
														782,6 102,8 44,5 43,8			
2ª SEMANA	LUNES		6	MARTES		7	MIÉRCOLES		8	JUEVES		9	VIERNES		10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
							Garbanzos estofados con espinacas			Borrajá con patata			Sopa de caldo con pasta (G,H*)			INFANTIL (2-6 años)	
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín			Crema de verduritas de temporada			Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)			Lomo con loncha de queso (L)			Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)			V. Energétic H. de Carb: Proteína Grasas	
	Bistec de pollo al horno			Revuelto de jamón y queso (H)			Lechuga, maíz y soja (SO)			Lechuga, tomate y olivas			Lechuga, zanahoria y maíz			591,2 115,7 34,8 43,1	
Lechuga, zanahoria y pepino			Espirales con aceite y oregano			Helado (G,L,F)			Fruta de temporada			Fruta de temporada			PRIMARIA (7-12 años)		
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Pan integral									V. Energétic H. de Carb: Proteína Grasas		
															795,8 131,7 48,2 67,6		
3ª SEMANA	LUNES		13	MARTES		14	MIÉRCOLES		15	JUEVES		16	VIERNES		17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
							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)	
	Arroz con salsa de tomate casero			Lentejas guisadas con verduritas (S)			Jamoncitos de pollo al horno			Hamburguesa de coliflor y queso			Albóndigas de ternera con salsa de tomate			V. Energétic H. de Carb: Proteína Grasas	
	Salmón al horno (P)			Tortilla de espinacas (H)			Salsa de naranja			Lechuga, tomate y olivas			Champiñones			592,7 68,6 22,7 25,5	
Lechuga, maíz y zanahoria			Lechuga, pepino y olivas			Lechuga, zanahoria y soja (SO)			Fruta de temporada			Fruta de temporada			PRIMARIA (7-12 años)		
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Yogurt (L)									V. Energétic H. de Carb: Proteína Grasas		
						Pan integral									777,8 75,5 32,1 38,8		
															795,8 131,7 48,2 67,6		
4ª SEMANA	LUNES		20	MARTES		21	MIÉRCOLES		22					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
					COMIDA FIN DE CURSO		INFANTIL (2-6 años)										
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas (G,H*)		Arroz con salsa de tomate casero		V. Energétic H. de Carb: Proteína Grasas										
	Filete de merluza al horno (P)		Bistec de pollo al horno		Pizza del xef (L,G, P*,SO*,SE*A*,S*,M*)		609,4 125,5 43,1 38,3										
Lechuga, olivas y soja (SO)		Mezcla de setas		Helado (G,L,F)				PRIMARIA (7-12 años)									
Fruta de temporada		Fruta de temporada												V. Energétic H. de Carb: Proteína Grasas			
														789,8 144,1 57,2 56,6			

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



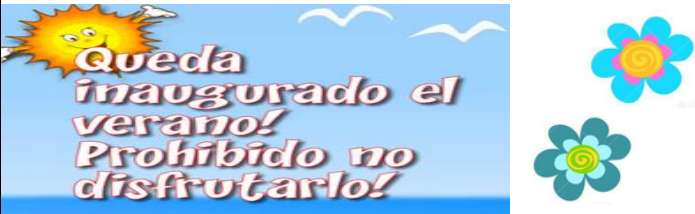


MENU JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN CERDO

1ª SEMANA	 				MIÉRCOLES		1	JUEVES		2	VIERNES		3	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
					Sopa de pescado con arroz			Espirales con salsa de tomate			Lentejas estofadas con verduras			INFANTIL (2-6 años)						
					Tortilla de patatas			Escalopa de pollo			Filete de merluza al horno			V. Energét H. de Carb Proteína Grasas						
					Lechuga, zanahoria y pepino			Lechuga, olivas y maíz			Variedad de ensaladas			580,6 88,7 31,6 27,5						
					Yogurt (L)			Fruta de temporada			Fruta de temporada			PRIMARIA (7-12 años)						
														V. Energético Proteína Grasas						
														785,9 101,7 43,5 44,9						
LUNES		6	MARTES		7	MIÉRCOLES		8	JUEVES		9	VIERNES		10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Crema de verduritas de temporada				Garbanzos estofados con espinacas				Borrajá con patata				Sopa de caldo con pasta			
	Bistec de pollo al horno				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno con base de cebolla				Filete de pavo con loncha de queso				Colitas de rape a la marinera			
	Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con aceite y oregano				Lechuga, maíz y soja				Lechuga, olivas y tomate				Lechuga, zanahoria y maíz			
	Fruta de temporada				Fruta de temporada				Helado				Fruta de temporada				Fruta de temporada			
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			
	Salmón al horno				Tortilla de espinacas				Jamoncitos de pollo al horno				Hamburguesa de coliflor y queso				Filet de merluza con salsa de tomate			
	Lachuga, maíz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Salsa de naranja				Lechuga, tomate y olivas				Champiñones			
	Fruta de temporada				Fruta de temporada				Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Fruta de temporada				Fruta de temporada			
									Yogurt (L)											
LUNES		20	MARTES		21	MIÉRCOLES		22									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva				Sopa de verduritas				COMIDA FIN DE CURSO								INFANTIL (2-6 años)			
	Filete de merluza al horno				Bistec de pollo al horno				Arroz con salsa de tomate casero								V. Energét H. de Carb Proteína Grasas			
	Lechuga, olivas y soja (SO)				Mezcla de setas				Pizza margarita								606,9 127,5 42,5 37,2			
	Fruta de temporada				Fruta de temporada				Helado								PRIMARIA (7-12 años)			
																	V. Energét H. de Carb Proteína Grasas			
																797,5 148,8 58,2 55,7				

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 JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CARNE



1ª SEMANA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	6		7		8		9		10		INFANTIL (2-6 años)	
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Tortilla de patatas 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 Helado		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		PRIMARIA (7-12 años)	
	743,8		94,7		39,8		42					
2ª SEMANA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	13		14		15		16		17		INFANTIL (2-6 años)	
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
	790,1		85		27,5		38,7					
3ª SEMANA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	20		21		22						INFANTIL (2-6 años)	
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Pizza vegetal Helado						PRIMARIA (7-12 años)	
	604,9		131,9		39,8		36,2					
4ª SEMANA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	20		21		22						INFANTIL (2-6 años)	
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Pizza vegetal Helado						PRIMARIA (7-12 años)	
	792,7		86,4		31,9		35,6					

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



SERHS FOOD
#1 JUNIO 2022
Dietista Nutricionista y Asesora
Ginecóloga y Asesora
Ed. Num. CAT001322



MENU JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN GLUTEN

1ª SEMANA					MIÉRCOLES1		JUEVES2		VIERNES3	
					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES6	MARTES7	MIÉRCOLES8		JUEVES9		VIERNES10			
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Helado S/G		Borrajá 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 maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES13	MARTES14	MIÉRCOLES15		JUEVES16		VIERNES17			
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz 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	LUNES20	MARTES21	MIÉRCOLES22							
	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		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pannini S/G (de queso y tomate) Helado S/G					

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 JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN LACTOSA

1ª SEMANA	 				MIÉRCOLES1		JUEVES2		VIERNES3	
					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt de soja		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES6	MARTES7	MIÉRCOLES8		JUEVES9		VIERNES10			
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de champiñones 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 Helado S/L		Borraja 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 maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES13	MARTES14	MIÉRCOLES15		JUEVES16		VIERNES17			
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz 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	LUNES20	MARTES21	MIÉRCOLES22							
	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		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza con queso S/L Helado S/L		 			

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



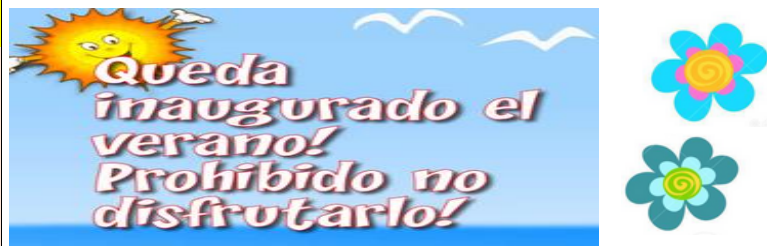


MENU JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN PESCADO

1ª SEMANA					MIÉRCOLES1		JUEVES2		VIERNES3	
					Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES6	MARTES7		MIÉRCOLES8		JUEVES9		VIERNES10		
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Helado		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 maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES13	MARTES14		MIÉRCOLES15		JUEVES16		VIERNES17		
	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lachuga, maíz 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	LUNES20	MARTES21		MIÉRCOLES22						
	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		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MORTAZA



GRANOS DE SESAMO



DIÓXIDO DE AZÚFRO, ALTRAMUZES Y SULFITOS



MOLUSCOS





MENU JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

1ª SEMANA	 				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso 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 Helado (S/FS)		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 maíz 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, maíz 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	
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		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)		 			

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 JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS
* no frutas con hueso

1ª SEMANA					MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso 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 Helado (S/FS)		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 maíz Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz 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*	
4ª SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22				
	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*		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (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



SERHS FOOD
#1 JUNIO 2022
Dpto. Gestión y Marketing
Gestión Educativa
Tel. Num. CAT001322



MENU JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

* no melocotón

1ª SEMANA	 				MIÉRCOLES1		JUEVES2		VIERNES3	
					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	LUNES6	MARTES7	MIÉRCOLES8		JUEVES9		VIERNES10			
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso 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 Helado (S/FS)		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 maíz Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	LUNES13	MARTES14	MIÉRCOLES15		JUEVES16		VIERNES17			
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz 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*	
4ª SEMANA	LUNES20	MARTES21	MIÉRCOLES22							
	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*		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)		 			

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



SERHS FOOD
1 JUNIO 2022
Dpto. Dietética y Nutrición
Cecilia Puga-Huetez
Cof. Num. CAT001322



MENU JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN FRUTOS SECOS

* no KIWI, RESTO FRUTA PELADA

1ª SEMANA					MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso 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 Helado (S/FS)		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 maíz 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, maíz 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	MIÉRCOLES	22				
	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*		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)					

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





MENU JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN GARBANZOS

1ª SEMANA	 				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Helado		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 maíz 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, maíz 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	MIÉRCOLES	22				
	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		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero  Pizza margarita  Helado					

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



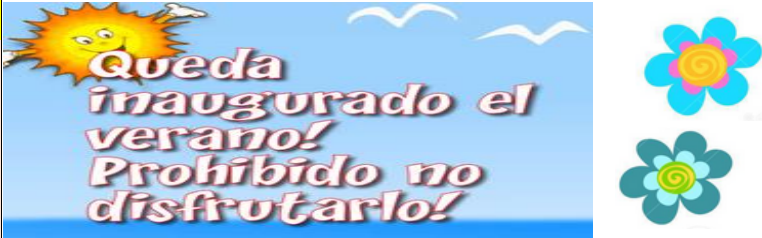


MENU JUNIO 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



MENU SIN LENTEJAS

1ª SEMANA					MIÉRCOLES1		JUEVES2		VIERNES3	
					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES6	MARTES7	MIÉRCOLES8		JUEVES9		VIERNES10			
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso 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 Helado		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 maíz Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES13	MARTES14	MIÉRCOLES15		JUEVES16		VIERNES17			
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz 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	LUNES20	MARTES21	MIÉRCOLES22							
	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		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado					

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

