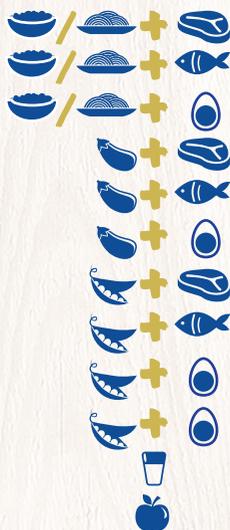


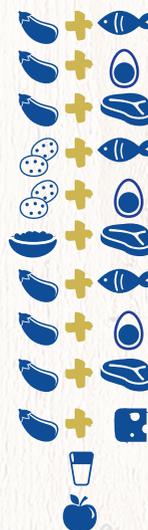
## recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

### ALMUERZO



### CENA



## este mes

### Nuevo curso con energía renovada

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

### Dieta saludable con productos de temporada:

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

Coca de escalivada con romesco

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

Tortilla con espinacas y queso

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

### Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

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

Fiestas de Santa Tecla (23 de septiembre)

Fiestas de la Mercè (24 de septiembre)

Fiestas de la Misericordia (25 de septiembre)

## 10 meses causas



### ¡Amar es la única solución!

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



**BIENVENIDOS AL  
COMEDOR  
2022 - 2023**

1ª SEMANA												JUEVES 8						VIERNES 9					
<p>De regreso a clases... Bienvenidos!!!</p>												<p>Espirales (G) con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo (G,L)</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p>						<p>Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Variedad de ensaladas</p>					
<p>Fruta de temporada</p>												<p>Fruta de temporada</p>						<p>Fruta de temporada</p>					
<p>INF. 689 94 23 25 960 117 32 42 677 90 30 29 817 87 42 34</p>																							
LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15						VIERNES 16+					
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p>				<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p>				<p>Garbanzos guisados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)</p> <p>Lechuga, maiz y soja (SO)</p>				<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso (L)</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p>						<p>Sopa de caldo con pasta (G,H*)</p> <p>Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p>					
<p>Fruta de temporada</p>				<p>Fruta de temporada</p>				<p>Yogurt (L)</p>				<p>Fruta de temporada</p>						<p>Fruta de temporada</p>					
<p>INF. 583 76 24 20 862 101 31 36 582 55 24 31 750 59 21 38 574 62 28 19 759 58 46 38 614 64 24 31 727 65 30 39 576 72 20 21 761 76 24 29</p>																							
LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22						VIERNES 23					
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p>				<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Tortilla de espinacas (H)</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p>				<p>Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno a la naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p>				<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p>						<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p>					
<p>Fruta de temporada</p>				<p>Fruta de temporada</p>				<p>Yogurt (L)</p>				<p>Fruta de temporada</p>						<p>Fruta de temporada</p>					
<p>INF. 597 78 23 22 835 90 33 39 620 81 23 23 766 93 26 32 583 62 24 23 854 63 46 47 601 68 15 31 749 86 26 34 593 54 28 30 724 58 30 31</p>																							
LUNES 26				MARTES 27				MIÉRCOLES 28				JUEVES 29						VIERNES 30					
<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>				<p>Sopa de verduritas (G,H*)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p>				<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno (P)</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p>				<p>Judías pintas guisadas (S)</p> <p>Tortilla de calabacín (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>						<p>Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)</p> <p>(salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p>					
<p>Fruta de temporada</p>				<p>Fruta de temporada</p>				<p>Yogurt (L)</p>				<p>Fruta de temporada</p>						<p>Fruta de temporada</p>					
<p>INF. 607 68 24 29 740 71 31 38 573 70 28 17 760 78 40 30 599 66 27 25 790 83 35 35 672 90 24 24 760 84 33 34 576 84 25 15 796 99 36 29</p>																							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL  
**TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL**



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



**Valores nutricionales:**  
INF. (3-8 AÑOS)  
PRI.: (9-12 AÑOS)  
Naranja: Energía (Kcal)  
Azul: hidratos de carbono (g)  
Rojo: proteínas (g)  
Amarillo: grasas (g)



1ª SEMANA														JUEVES 8					VIERNES 9																			
<b>BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023</b>														<b>Espirales con salsa de tomate</b> Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada					<b>Lentejas estofadas con verduras</b> Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada																			
LUNES 12														MARTES 13					MIÉRCOLES 14					JUEVES 15					VIERNES 16+									
<b>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</b> Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada														<b>Crema de verduras de temporada</b> Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada					<b>Garbanzos estofados con espinacas</b> Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt (L)					<b>Borrajá con patata</b> Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada					<b>Sopa de caldo con pasta</b> Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada									
583 76 24 20 862 101 31 36 590 55 24 31 750 59 21 38 574 63 27 21 759 58 46 38 614 64 24 31 727 65 30 39 576 72 20 21 761 76 24 29														LUNES 19					MARTES 20					MIÉRCOLES 21					JUEVES 22					VIERNES 23				
<b>Arroz con salsa de tomate casero</b> Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada														<b>Lentejas guisadas con verduras (S)</b> Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada					<b>Macarrones con aceite de oliva y oregano</b> Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)					<b>Garbanzos con patata y aceite de oliva</b> Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada					<b>Brócoli con patata y aceite de oliva</b> Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada									
597 78 23 22 835 90 33 39 620 81 23 23 766 93 26 32 583 62 24 23 854 63 46 47 601 68 15 31 749 86 26 34 593 54 28 30 624 58 30 31														LUNES 26					MARTES 27					MIÉRCOLES 28					JUEVES 29					VIERNES 30				
<b>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</b> Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada														<b>Sopa de verduras</b> Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada					<b>Arroz con verduras</b> Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L)					<b>Judías pintas guisadas</b> Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada					<b>Espirales al estilo italiano (G)</b> (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada									
607 68 24 29 740 71 31 38 573 70 28 17 760 78 40 30 599 66 27 25 790 83 35 35 672 90 24 24 760 84 33 34 576 84 25 15 796 99 36 29																																						

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:  
INF. (3-8 AÑOS)  
PRI.: (9-12 AÑOS)



1ª SEMANA														JUEVES					8				VIERNES					9																																									
																																										<h2 style="text-align: center;">BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023</h2>																											
LUNES														MARTES					13				MIÉRCOLES					14				JUEVES					15				VIERNES					16+																							
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín														Crema de verduras de temporada														Garbanzos estofados con espinacas														Borrajá con patata														Sopa de caldo vegetal con pasta													
Hamburguesa de coliflor y queso														Tortilla de patatas														Filete de merluza al horno con base de cebolla														Canelones de espinacas														Colas de rape a la marinera													
Lechuga, zanahoria y pepino														Espirales con aceite y oregano														Lechuga, maíz y soja														Lechuga, tomate y olivas														Lechuga, zanahoria y maíz													
INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Yogurt PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.													
583 76 24 20 840 110 18 36 562 55 24 31 750 75 17 35 544 63 27 21 860 75 43 43 614 64 24 31 930 95 28 50 576 72 20 21 661 76 24 29																																																																					
LUNES														MARTES					20				MIÉRCOLES					21				JUEVES					22				VIERNES					23																							
Arroz con salsa de tomate casero														Lentejas guisadas con verduras														Macarrones con aceite de oliva y oregano														Garbanzos con patata y aceite de oliva														Brócoli con patata y aceite de oliva													
Filete de gallo al horno														Tortilla de espinacas														Merluza al horno a la naranja														Hamburguesa de coliflor y queso														Albondigas de merluza con salsa de tomate													
Lachuga, maíz y zanahoria														Lechuga, pepino y olivas														Lechuga, zanahoria y soja														Lechuga, tomate y olivas														Champiñones													
INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Yogurt PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.													
597 78 23 22 835 90 33 39 620 81 23 23 766 93 26 32 583 62 24 23 790 70 36 41 601 68 15 31 749 86 26 34 593 54 28 30 624 58 30 31																																																																					
LUNES														MARTES					27				MIÉRCOLES					28 30				JUEVES					29 31				VIERNES					30																							
Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva														Sopa de verduras														Arroz con verduras														Judías pintas guisadas														Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)													
Filete de merluza al horno														Tortilla de calabacín														Bacalao al horno														Huevos duros con base de tomate														Salmón al horno													
Lechuga, olivas y soja														Mezcla de setas														Lechuga, tomate y maíz														Lechuga, olivas y soja														Lechuga, pepino y zanahoria													
INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Yogurt PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.													
607 68 24 29 740 71 31 38 590 70 28 17 670 80 26 26 599 66 27 25 790 83 35 35 672 90 24 24 840 99 35 34 576 84 25 15 850 98 38 35																																																																					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:  
 INF. (3-8 AÑOS)  
 PRI.: (9-12 AÑOS)



					JUEVES		8	VIERNES		9		
1ª SEMANA							<h2 style="text-align: center;">BIENVENIDOS AL COMEDOR</h2> <h3 style="text-align: center;">2022 - 2023</h3>		<p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maiz</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16		
2ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales (S/G) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<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>		<p>Sopa de caldo con pasta (S/G)</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>			
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23		
3ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos y patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albondigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>			
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30		
4ª SEMANA	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>			

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



1ª SEMANA		BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023			JUEVES 8		VIERNES 9	
					<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16				
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de pavo con queso (S/L)</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colas de rape con salsa marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23				
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>	<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>	<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30				
<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduritas con pasta</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>				

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



**SERHS FOOD**  
1 SET 2022  
Dpto. Planificación y Nutrición  
Gloria Fug Nuñez  
Gol. Núm. CAT001322

**TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL**



					JUEVES	8	VIERNES	9		
1ª SEMANA					<p align="center"><b>BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023</b></p>					
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Lomo al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<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>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<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>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</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>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





					JUEVES	8	VIERNES	9		
1ª SEMANA					<b>Espirales</b> con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	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 Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		<b>Garbanzos</b> estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Filete de pavo 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	
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		<b>Macarrones</b> con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
4ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		<b>Arroz</b> con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino 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, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



					JUEVES	8	VIERNES	9						
1ª SEMANA							<h2 style="text-align: center;">BIENVENIDOS AL COMEDOR</h2> <h3 style="text-align: center;">2022 - 2023</h3>							
	<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>											
LUNES		12	MARTES		13	MIERCOLES		14	JUEVES		15	VIERNES		16
2ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos guisados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Filet de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<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>					
	LUNES		19	MARTES		20	MIERCOLES		21	JUEVES		22	VIERNES	
3ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<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>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada*</p>					
	LUNES		26	MARTES		27	MIERCOLES		28	JUEVES		29	VIERNES	
4ª SEMANA	<p>Judía verde, calabaza i patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</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>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA		LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
<p><b>BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023</b></p>		<p><b>Espirales</b> con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>							
2ª SEMANA		LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p><b>Garbanzos</b> estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Salchichas de pavo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<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>			
3ª SEMANA		LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
<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</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p><b>Macarrones</b> con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<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>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada*</p>			
4ª SEMANA		LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</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>		<p><b>Arroz</b> con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>			

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

**SERHS FOOD**  
- 1 SET 2022  
Dpto. Planificación y Nutrición  
García Puig Nuñez  
Cof. Núm. CAT001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA		LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
						<p><b>BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023</b></p>		<p><b>Espirales</b> con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
2ª SEMANA		LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
		<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p><b>Garbanzos</b> guisados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<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>		<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>	
3ª SEMANA		LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p><b>Macarrones</b> con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt (L)</p>		<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>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
4ª SEMANA		<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</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>		<p><b>Arroz</b> con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada*</p>	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



					JUEVES	8	VIERNES	9		
1ª SEMANA					<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<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>	
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias blancas 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>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
4ª SEMANA	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</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>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Huevos duros a base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



					JUEVES	8	VIERNES	9						
1ª SEMANA							<b>BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023</b>							
	<p><b>Espirales</b> con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		12	MARTES		13	MIERCOLES		14	JUEVES		15	VIERNES		16
2ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>Garbanzos</b> estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<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>					
	LUNES		19	MARTES		20	MIERCOLES		21	JUEVES		22	VIERNES	
3ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>Macarrones</b> 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</p>		<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>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>					
	LUNES		26	MARTES		27	MIERCOLES		28	JUEVES		29	VIERNES	
4ª SEMANA	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</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>		<p><b>Arroz</b> con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL