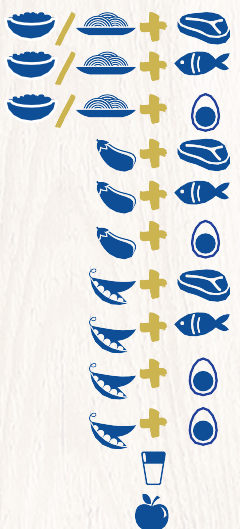


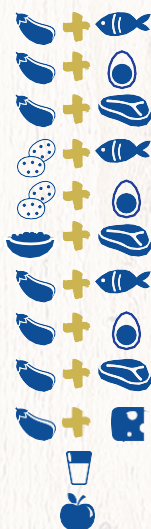
Recomendaciones para la cena

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

COMIDA



CENA



Este mes

¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?



Más recursos educativos: [aquí](#)

10 meses causas

¡Todos/as somos diferentes!

El mundo es multicultural y acoge toda la diversidad que lo hace interesante y lleno de experiencias para vivir. Si nos respetamos entre todos/as, gozaremos de un mundo más divertido y diverso.



TOLERANCIA

CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Eugenia Nájera
Col. N.º 1. CAT001322



MENU NOVIEMBRE 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU BASAL



1ª SEMANA															Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y soja (SO) INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, tomate y olivas INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones INF. Fruta de temporada PRI.						
	LUNES 7							MARTES 8							MIÉRCOLES 9							JUEVES 10							VIERNES 11						
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria INF. Fruta de temporada PRI.						
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																																			
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria INF. Fruta de temporada PRI.						
	LUNES 7							MARTES 8							MIÉRCOLES 9							JUEVES 10							VIERNES 11						
	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																																		
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada INF. Fruta de temporada PRI.						
	LUNES 14							MARTES 15							MIÉRCOLES 16							JUEVES 17							VIERNES 18						
	607 66 19 31 842 79 27 49 579 80 22 19 753 75 40 33 602 73 16 27 804 101 21 34 583 71 26 20 832 90 38 37 581 58 30 21 747 62 37 28																																		
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Garbanzos con verduritas (S) Salmón a horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) INF. YOGURT (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI.							Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras INF. Fruta de temporada PRI.						
	LUNES 21							MARTES 22							MIÉRCOLES 23							JUEVES 24							VIERNES 25						
	675 69 27 34 736 73 26 40 634 91 23 20 739 88 26 30 583 54 32 27 731 61 42 36 614 72 25 26 746 77 31 36 579 85 23 15 922 100 39 41																																		
LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES							
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado INF. Fruta de temporada PRI. INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI.							Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz INF. Fruta de temporada PRI. INF. YOGURT (L) PRI.							Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino INF. YOGURT (L) PRI.																				
	LUNES 28							MARTES 29							MIÉRCOLES 30																				
	599 74 22 25 725 56 32 39 612 70 30 24 752 76 39 33 574 54 23 19 720 74 33 27																																		

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



MENU NOVIEMBRE 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CERDO



1ª SEMANA	 Día Internacional de los derechos del niño				MARTES 1				MIÉRCOLES 2				JUEVES 3				VIERNES 4			
					Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, tomate y olivas				Brócoli con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones							
	INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		Yogurt (L) PRI. INF.				Fruta de temporada PRI. INF.				Fruta de temporada PRI.							
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 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11								
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filet de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)				Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada				Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada							
	INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.				INF. Fruta de temporada PRI.				INF. Fruta de temporada PRI.							
	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																			
LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18								
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)				Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada				Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada							
	INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.				INF. Fruta de temporada PRI.				INF. Fruta de temporada PRI.							
	607 66 19 31 842 79 27 49 579 80 22 19 753 75 40 33 602 73 16 27 804 101 21 34 583 71 26 20 832 90 38 37 581 58 30 21 647 62 37 28																			
LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25								
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)				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							
	INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.				INF. Fruta de temporada PRI.				INF. Fruta de temporada PRI.							
	675 69 27 34 736 73 26 40 634 91 23 20 739 88 26 30 583 54 32 27 731 61 42 36 614 72 25 26 746 77 31 36 579 85 23 15 922 100 39 41																			
LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30																
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt (L)															
	INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.															
	599 74 22 25 725 56 32 39 612 70 30 24 752 76 39 33 574 54 23 19 720 74 33 27																			

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación saludable

SERHS FOOD
1º PREMIO
Dpto. Delegación de
Gestión y Control
C/ M. A. 100 10010102



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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

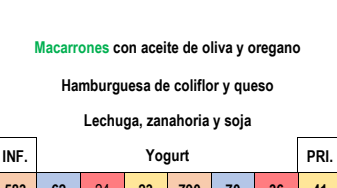


MENU NOVIEMBRE 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CARNE



1ª SEMANA			 		  		  		  										
	INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.										
	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		7		MARTES		8		MIÉRCOLES		9		JUEVES		10		VIERNES		11	
Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		Arroz con verdritas		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.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.			
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada			
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																			
LUNES		14		MARTES		15		MIÉRCOLES		16		JUEVES		17		VIERNES		18	
2ª SEMANA	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										
	Fingers de pescado		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Hamburguesa de coliflor y queso		Filete de merluza al horno										
	Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Variedad de ensalada										
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
607 66 19 31 842 79 27 49 579 80 22 19 753 75 40 33 602 73 16 27 804 101 21 34 593 71 26 20 801 97 27 34 581 58 30 21 802 98 37 29																			
LUNES		21		MARTES		22		MIÉRCOLES		23		JUEVES		24		VIERNES		25	
3ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, ceba y patata		Macarrones con salsa de tomate										
	Hamburguesa de coliflor y queso		Tortilla de patatas		Salmón al horno		Tortilla de calabacín y patata		Merluza al horno										
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Salsa de naranja y verduras										
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
675 69 27 34 733 86 19 37 634 91 23 20 858 113 20 36 583 54 32 27 731 61 42 36 614 72 25 26 708 91 18 32 576 84 22 14 802 98 37 29																			
LUNES		28		MARTES		29		MIÉRCOLES		30									
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz														
	Tortilla francesa		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patata														
	Arroz blanco salteado		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, zanahoria y pepino														
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.									
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
599 74 22 25 728 70 22 32 612 70 30 24 752 76 39 33 574 54 23 19 720 74 33 27																			

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación
saludable

SERHS FOOD
"1 REF. 100"
Calle Diego de Leizaola
46100 Sagunto (Valencia)
Cof. N.º 149951322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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

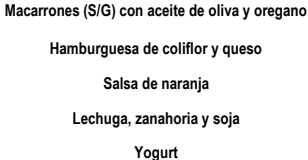
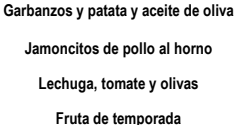
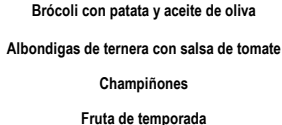
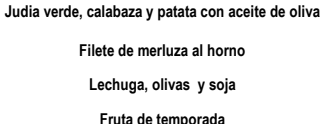
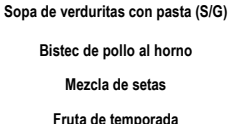
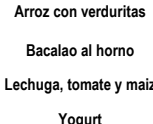
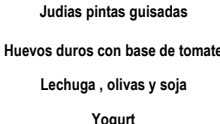
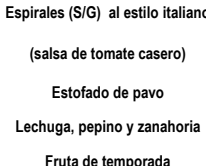
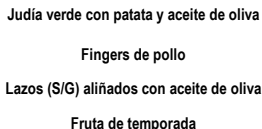
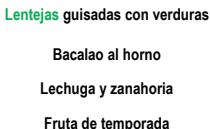
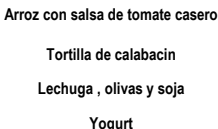
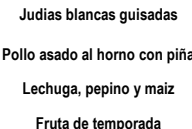
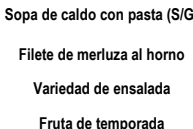
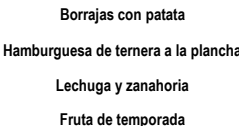
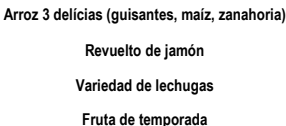
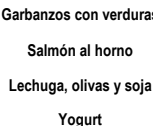
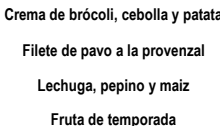
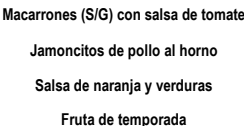
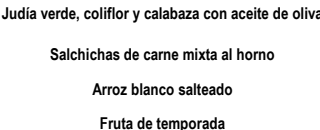
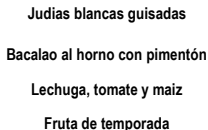
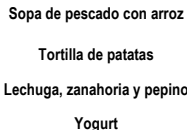


MENU NOVIEMBRE 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GLUTEN



1ª SEMANA											
	LUNES7		MARTES8		MIÉRCOLES9		JUEVES10		VIERNES11		
2ª SEMANA											
	LUNES14		MARTES15		MIÉRCOLES16		JUEVES17		VIERNES18		
3ª SEMANA											
	LUNES21		MARTES22		MIÉRCOLES23		JUEVES24		VIERNES25		
4ª SEMANA											
	LUNES28		MARTES29		MIÉRCOLES30						
5ª SEMANA											

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD
Dpto. Desarrollo Sostenible
Gerencia de Asesoría
CPI Soledad Puértolas





MENU NOVIEMBRE 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LACTOSA



1ª SEMANA	MARTES 1		MIÉRCOLES 2		JUEVES 3		VIERNES 4	
	LUNES 7		MARTES 8		MIÉRCOLES 9		JUEVES 10	
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de 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		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	
	LUNES 14		MARTES 15		MIÉRCOLES 16		JUEVES 17	
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	
	LUNES 21		MARTES 22		MIÉRCOLES 23		JUEVES 24	
4ª SEMANA	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	
	LUNES 28		MARTES 29		MIÉRCOLES 30			
5ª SEMANA	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		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt de soja			

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 MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

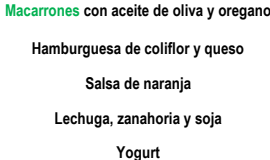
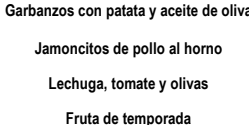
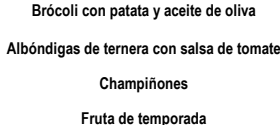


MENU NOVIEMBRE 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN PESCADO



1ª SEMANA										
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª SEMANA	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) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras 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	
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón 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	
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
5ª SEMANA	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		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD
Dpto. Desarrollo Sostenible
Gerencia de Asesoría Técnica
CPI Soledad Puértolas



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

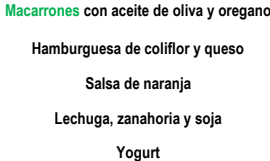
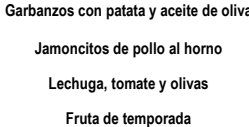
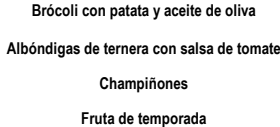


MENU NOVIEMBRE 2022

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS



1ª SEMANA										
	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas 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) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de 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 Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón 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	
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
5ª SEMANA	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		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt					

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



NINGÚN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

