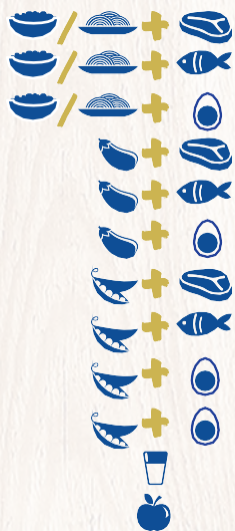


Recomendaciones para la cena

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



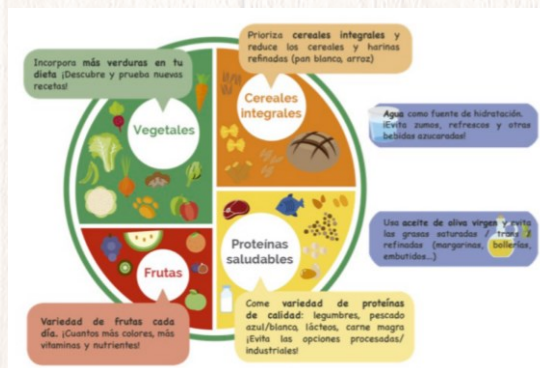
CENA



Este mes



A continuación podréis encontrar la propuesta del conocido como "Plato de Harvard", creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Esta infografía os puede ayudar a configurar el menú semanal de una manera saludable y balanceada:



La asociación Justicia Alimentaria, con el apoyo del Ayuntamiento de Zaragoza, han creado un documento para acompañar la alimentación en la etapa escolar, para fomentar la alimentación familiar sostenible y saludable. Si quieres consultarlo y conocer algunas de las recetas que proponen: [CLICA AQUÍ](#)

10 meses causas

¡La violencia nunca puede ser una opción!

La causa de este mes es la no violencia, aunque durante todo el curso acompañamos los niños y niñas hacia una resolución positiva de los conflictos, rechazando las resoluciones violentas (tanto físicas como verbales). El ambiente que creamos durante el mediodía y la actuación de los y las monitoras, ayuda a ir disminuyendo estas situaciones. Es un aprendizaje para TODA LA VIDA.

NO VIOLENCIA



CRIANZA POSITIVA PARA EDUCAR NIÑOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Sello dietista

SERHS FOOD

01/05/2023
Dietista Dietética y Nutrición
Germana Puig Nuñez
Cól. Núm: CAT001322



De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos de la información sobre los alérgenos de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

K Energía (kcal) **P** Proteína
H Hidratos de carbono **L** Lípidos



MENÚ ENERO 2023

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU BASAL



	LUNES 9								MARTES 10								MIÉRCOLES 11								JUEVES 12								VIERNES 13												
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva								Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de gallo al horno (P) Lechuga y zanahoria								Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)								Sopa de caldo con pasta (G,H*) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada								Judías blancas guisadas (S) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada Fruta de temporada												
	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Yogurt (L)							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	747	62	37	28					
	LUNES 16								MARTES 17								MIÉRCOLES 18								JUEVES 19								VIERNES 20												
2ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria								Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas								Garbanzos con verduritas (S) Filete de merluza al horno (P) 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 (G,H*) 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.	Yogurt (L)							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 23								MARTES 24								MIÉRCOLES 25								JUEVES 26								VIERNES 27												
3ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado								Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz								Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt (L)								Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada								Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada												
	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Yogurt (L)							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	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34					
	LUNES 30								MARTES 31																																				
4ª SEMANA									Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano																Un nuevo año empieza con una gran sonrisa																				
	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.
	582	55	24	31	750	59	21	38																																					

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



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





MENÚ ENERO 2023

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CERDO



	LUNES 9								MARTES 10								MIÉRCOLES 11								JUEVES 12								VIERNES 13							
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero								Judía verde con patata y aceite de oliva								Lentejas guisadas con verduritas (S)								Sopa de caldo con pasta								Judías blancas guisadas							
	Croquetas de pollo								Filete de gallo al horno								Tortilla de calabacín (H)								Pollo asado al horno con piña								Filete de merluza al horno							
	Lazos aliñados con aceite de oliva								Lechuga y zanahoria								Lechuga, olivas y soja (SO)								Lechuga, pepino y maíz								Variedad de ensalada							
	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Yogurt (L)				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 16								MARTES 17								MIÉRCOLES 18								JUEVES 19								VIERNES 20							
2ª SEMANA	Borrajitas con patata								Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)								Garbanzos con verduritas								Crema de brócoli, cebolla y patata								Macarrones con salsa de tomate							
	Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)								Tortilla de patatas								Filete de merluza al horno								Filete de pavo a la provenzal								Jamoncitos de pollo al horno							
	Lechuga y zanahoria								Variedad de lechugas								Lechuga, olivas y soja (SO)								Lechuga, pepino y maíz								Salsa de naranja y verduras							
	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Yogurt (L)				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 23								MARTES 24								MIÉRCOLES 25								JUEVES 26								VIERNES 27							
3ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva								Judías blancas guisadas (S)								Sopa de pescado con arroz								Espirales con salsa de tomate								Lentejas estofadas con verduras							
	Salchichas de ave al horno								Bacalao al horno con pimentón								Tortilla de patatas								Escalopa de pollo								Filete de merluza al horno							
	Arroz blanco salteado								Lechuga, tomate y maíz								Lechuga, zanahoria y pepino								Lechuga, olivas y maíz								Variedad de ensaladas							
	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Yogurt (L)				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	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34
	LUNES 30								MARTES 31																															
4ª SEMANA									Crema de verduritas de temporada								 Un nuevo año empieza con una gran sonrisa  																							
									Tortilla de patatas																															
									Espirales con aceite y oregano																															
	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.					PRI.	INF.					PRI.	INF.					PRI.										
	590	55	24	31	750	59	21	38																																

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

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



MENÚ ENERO 2023

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CARNE



	LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
	9								10								11								12								13							
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero								Judía verde con patata y aceite de oliva								Lentejas guisadas con verduritas								Sopa de caldo vegetal con pasta								Judías blancas guisadas							
	Fingers de pescado								Filete de gallo 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.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Yogurt				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	593	71	26	20	801	97	27	34	581	58	30	21	802	98	37	29	
2ª 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								Filete de merluza al horno								Lechuga, pepino y maíz								Salsa de naranja y verduras							
	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Yogurt				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.										
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	
3ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva								Judías blancas guisadas								Sopa de pescado con arroz								Espirales con salsa de tomate								Lentejas guisadas con verduras							
	Tortilla francesa								Bacalao al horno con pimentón								Tortilla de patata								Colas de rape al horno								Filete de merluza al horno							
	Arroz blanco salteado								Lechuga, tomate y maíz								Lechuga, zanahoria y pepino								Lechuga, olivas y maíz								Variedad de ensaladas							
	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Yogurt				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.										
599	74	22	25	728	70	22	32	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34	
4ª SEMANA									Crema de verduritas de temporada								 <p>Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</p>  																							
	Tortilla de patatas								Espirales con aceite y oregano																															
	INF.	Fruta de temporada				PRI.	562	55	24	31	750	75	17	35																										

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

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

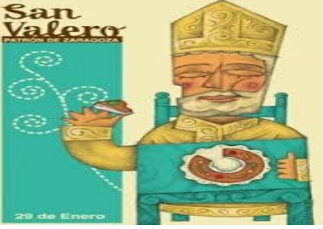





MENÚ ENERO 2023

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN GLUTEN



	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de gallo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Sopa de caldo con pasta (S/G) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
2ª 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 verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
3ª 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		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	
	LUNES	30	MARTES	31						
4ª SEMANA			Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		 <p style="font-size: 2em; color: purple;">Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</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









MENÚ ENERO 2023

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN LACTOSA



	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variación de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
2ª SEMANA	<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Variación de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
3ª SEMANA	<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variación de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	30	MARTES	31						
4ª SEMANA			<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Espirales con aceite y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p style="font-size: 2em; color: purple; text-align: center;">Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</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 MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

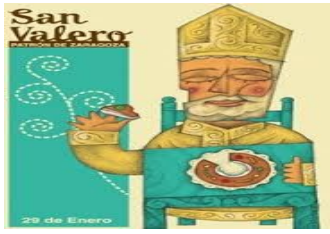





MENÚ ENERO 2023

CPI SOLEDAD PUERTOLAS



MENU SIN PESCADO

	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Borrajas 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 verduras Tortilla francesa Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
3ª 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 maiz Fruta de temporada		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 maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
4ª SEMANA			Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		 <p>Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</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



MENÚ ENERO 2023

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS



	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de gallo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
2ª 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 verduras Filete de merluza 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	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
3ª 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		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	
	LUNES	30	MARTES	31	<p style="font-size: 2em; color: purple;">Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</p>					
4ª SEMANA			Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y orégano 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 MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL







MENÚ ENERO 2023

CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN LENTEJAS



	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados con verduritas</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Lechuga , olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judias blancas guisadas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
2ª SEMANA	<p>Borrajras con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Variiedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga , olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
3ª SEMANA	<p>Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judias blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales 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>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	30	MARTES	31						
4ª SEMANA			<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 style="font-size: 2em; color: purple;">Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</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