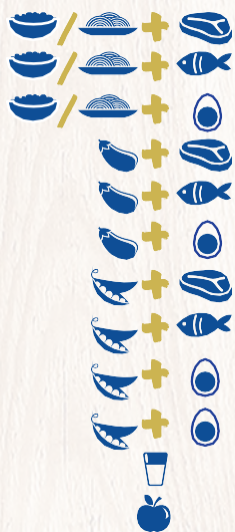


Recomendaciones para la cena

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



El Carnaval es una festividad con recetas típicas de esta época del año. Si clicáis encima la imagen encontrareis recetas como: huevos a la mojiganga, panascarutas, camitas de acelgas, crespillos carnavaleros... ¡Aprovechad para comer y gozar estos días en familia!

CLICA LA IMAGEN



Podéis encontrar actos en los diferentes barrios de la ciudad, no os perdáis el carnaval infantil.

10 meses causas

¡Las lenguas son un tesoro!

La diversidad lingüística se ve amenazada cada vez más y, de mediana, cada dos semanas una lengua desaparece y, con ella, también lo hace un patrimonio cultural.



Sello dietista

SERHS FOOD

1 FEB 2023

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Rúa López
Col. Nº 13. CA7001322



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



MENU FEBRERO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU BASAL



SEMANA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
	1º SEMANA	EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO		CARNIVAL		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO)		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.
	LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10							
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria		Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.	
	LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17							
3º SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)		Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas		Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz		JUEVES LARDERO Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO)		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.	
	LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24							
4º 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		Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO)		Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.	
	LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31							
5º SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.		CIA NAMASTE BOK HALLO 嗨 CIAO HI 你好 SALUT HEJ مرحبا привет HELLO HELLO GUTENTAG									
	LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10							

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



TODOS LOS MIÉRCOLES 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)





MENU FEBRERO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CERDO



	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3				
1º SEMANA	EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO		CARNIVAL		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz		INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada				
	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 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10				
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesas de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas		Brócoli con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones		INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. 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 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17
3º SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO)		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas		Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz		JUEVES LARDERO Judas pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja (SO)		Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Estofado de pavo		INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. 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		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24
4º SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO)		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada		INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. 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		583 71 26 20 832 90 38 37		581 58 30 21 647 62 37 28		LUNES 27		MARTES 28						
5º SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.		CIA NAMASTE BCK HALLO 嗨 CIAO HI HI SAUT HEJ مرحبا ПРИВЕТ HELLO HOIA GUTENTAG		INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada				
	675 69 27 34 736 73 26 40		634 91 23 20 739 88 26 30																

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 FEB 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Depend. Puig Puig
C/El Rom. CAT901137



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



MENU FEBRERO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CARNE



SEMANA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	6	7	8	9	10					
1ª SEMANA	EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO		CARNIVAL		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja		Borrajá con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz	
	INF. 544 63 27 21 860 75 43 43		INF. 614 64 24 31 930 95 28 50		INF. 576 72 20 21 661 76 24 29					
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10		
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas		Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesas de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones	
	INF. 597 78 23 22 835 90 33 39		INF. 620 81 23 23 766 93 26 32		INF. 583 62 24 23 790 70 36 41		INF. 601 68 15 31 749 86 26 34		INF. 593 54 28 30 624 58 30 31	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15 30		JUEVES 16 31		VIERNES 17		
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja		Sopa de verduras Tortilla de calabacín Mezcla de setas		Arroz con verditas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz		JUEVES LARDERO Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahori.	
	INF. 607 68 24 29 740 71 31 38		INF. 590 70 28 17 670 80 26 26		INF. 599 66 27 25 790 83 35 35		INF. 672 90 24 24 840 99 35 34		INF. 576 84 25 15 850 98 38 35	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24		
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja		Judías blancas guisadas Hamburguesas de coliflor y queso Lechuga, pepino y maiz		Sopa de caldo vegetal con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada	
	INF. 607 66 19 31 842 79 27 49		INF. 579 80 22 19 753 75 40 33		INF. 602 73 16 27 804 101 21 34		INF. 593 71 26 20 801 97 27 34		INF. 581 58 30 21 802 98 37 29	
LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31		
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.					
	INF. 675 69 27 34 733 86 19 37		INF. 634 91 23 20 858 113 20 36		INF. 634 91 23 20 858 113 20 36					

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 FEB 2023
Dpto. Desarrollo y Gestión
C/ Puerto Real, 137
41013 SAN CALEAZO (SE)



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



MENU FEBRERO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GLUTEN



1ª SEMANA		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
				Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz 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 (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada					
LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada 13		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					
LUNES 22		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17					
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		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada					
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24					
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada					
LUNES 27		MARTES 28		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.									
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											

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

1 FEB 2023

Dpto. Dietética y Nutrición
Gergina Ruiz Muñoz
COPARM CAT001132





MENU FEBRERO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LACTOSA



1° SEMANA		2° SEMANA		3° SEMANA		4° SEMANA		5° SEMANA	
<p>EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO</p>		<p>MARTES 7</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MIERCOLES 8</p> <p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>JUEVES 9</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>VIERNES 10</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>	
<p>LUNES 6</p> <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>13</p>		<p>MARTES 14</p> <p>Sopa de verduritas con patata</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MIERCOLES 15</p> <p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>JUEVES 16</p> <p>Judias pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>VIERNES 17</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>	
<p>LUNES 22</p> <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>MARTES 21</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MIERCOLES 22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>JUEVES 23</p> <p>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>VIERNES 24</p> <p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
<p>LUNES 27</p> <p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MARTES 28</p> <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</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

SERHS FOOD
1 FEBRERO
Día de la Lengua y la Literatura
Segunda Sesión Mujeres
08h-10h CAT001132



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU FEBRERO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN PESCADO



	MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
1° SEMANA					Garbanzos estofados Lomo 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 Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada			
	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10		
2° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada 13		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacin 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			
	LUNES	22	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17		
3° 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 maiz 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	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24		
4° 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 calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada			
	LUNES	27	MARTES	28								
5° SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.							

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

1 FEB 2023
 Datos Dietéticos y Nutrición
 Sergio Puig Nuñez
 Cof. Núm. CAT001137



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU FEBRERO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS



1° SEMANA		2° SEMANA		3° SEMANA		4° SEMANA		5° SEMANA	
<p>EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO</p>		<p>MARTES 7</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MIERCOLES 8</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>JUEVES 9</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>VIERNES 10</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>LUNES 6</p> <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>13</p>		<p>MARTES 14</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MIERCOLES 15</p> <p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>JUEVES 16</p> <p>Judias pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>VIERNES 17</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>	
<p>LUNES 20</p> <p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MARTES 21</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MIERCOLES 22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>JUEVES 23</p> <p>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>VIERNES 24</p> <p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
<p>LUNES 27</p> <p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MARTES 28</p> <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</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



SERHS FOOD
1 FEB 23
Dpto. Dietética y Nutrición
Calle de la Paz, 112
40100M. CÁDIZ



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU FEBRERO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LENTEJAS



	MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
1º SEMANA	EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO				Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		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 maiz Fruta de temporada			
	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10		
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada 13		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			
	LUNES	22	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17		
3º SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		 Judías pintas guisadas Huevos duros con base 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	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24		
4º SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada			
	LUNES	27	MARTES	28								
5º SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.							

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

SERHS FOOD

1 FEB 2023
Dpto. Desarrollo y Nutrición
CPI Soledad Puértolas
C/CP. Km. CAT001352



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL