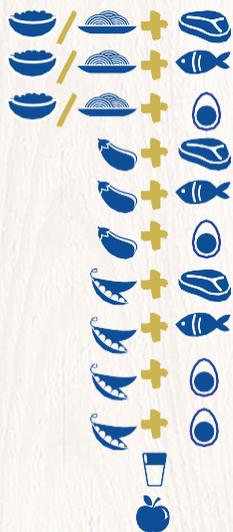


Recomendaciones para la cena

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

Durante el verano pasado vivimos situaciones de sequía muy preocupantes. Este mes celebramos el día del Agua porque creemos que hay que tener conciencia desde bien pequeños.

CONSEJOS PARA AHORRAR agua

Reduce el uso de lavajillas y lavadora. Utilízalo solo cuando estén llenos	Cuando laves el coche, evita el uso de mangueras. Emplea sistemas automáticos
Siempre es mejor una ducha que un baño	Utiliza sistemas de descarga parcial en el WC
Recuerda que el inodoro no es una papelera, no tires desperdicios en ella	Riega las plantas por la noche o al amanecer, así evitas pérdidas de agua por evaporación
Revisa posibles fugas o goteos del grifo. Coloca atomizadores en ellos	Cierra el grifo mientras te cepillas los dientes o enjuagas los platos
Llena el lavavajillas de agua cuando te afeites en lugar de tener el grifo abierto	Lava la fruta y la verdura en un recipiente con agua

10 meses causas

¡El agua es vida!

Los y las más pequeñas de casa pueden jugar mientras aprenden curiosidades y ponen en práctica sus conocimientos sobre el agua.

CLICA LA IMAGEN



Sello dietista

SERHS FOOD

1 MAR 2023

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Rúa Nieto
Cof. Nº 13 CA001322



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 MARZO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU BASAL



1ª SEMANA		MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES														
Bienvenido marzo!		Garbanzos con verduras (S) Salmón a horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) INF. Yogurt (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI.					Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada PRI.					FIESTA														
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES					8	JUEVES					9	VIERNES					10					
2ª SEMANA		Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, tomate y maíz INF. Fruta de temporada PRI.					Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino INF. Yogurt (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI.					Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada PRI.					Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada PRI.									
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES					15	JUEVES					16	VIERNES					17					
3ª SEMANA		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino INF. Fruta de temporada PRI.					Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano INF. Fruta de temporada PRI.					Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) INF. Yogurt (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI.					Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada PRI.					Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada PRI.				
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES					22	JUEVES					23	VIERNES					24					
4ª SEMANA		Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maíz y zanahoria INF. Fruta de temporada PRI.					Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas INF. Fruta de temporada PRI.					Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) INF. Yogurt (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI.					Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada PRI.					Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada PRI.				
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES					29	JUEVES					30	VIERNES					31					
5ª 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.					Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas INF. Fruta de temporada PRI.					Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz INF. Yogurt (L) PRI. INF. Fruta de temporada PRI.					Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada PRI.					Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada PRI.				

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



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)





MENU MARZO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CARNE



SEMANA	1º SEMANA		2º SEMANA		3º SEMANA		4º SEMANA		5º SEMANA		
	LUNES	MARTES	LUNES	MARTES	LUNES	MARTES	LUNES	MARTES	LUNES	MARTES	
1º SEMANA											
	Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja INF. 583 54 32 27 731 61 42 36 614 72 25 26 708 91 18 32 Yogurt INF. 583 54 32 27 731 61 42 36 614 72 25 26 708 91 18 32		Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, tomate y maíz INF. 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 Fruta de temporada INF. 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		MIERCOLES 8 Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt INF. 574 54 23 19 720 74 33 27 689 94 23 25 738 86 35 29 677 90 30 29 817 87 42 34		JUEVES 9 Crema de brócoli, ceba y patata Tortilla de calabacín y patata Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada INF. 614 72 25 26 708 91 18 32		VIERNES 10 		VIERNES 17 Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada INF. 72 20 21 661 76 24 29
2º SEMANA											
	Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y pepino INF. 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 Fruta de temporada INF. 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		Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada INF. 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		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt INF. 544 63 27 21 860 75 43 43 614 64 24 31 930 95 28 50 576 72 20 21 661 76 24 29		Borraja con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada INF. 614 64 24 31 930 95 28 50 576 72 20 21 661 76 24 29		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada INF. 72 20 21 661 76 24 29		
3º SEMANA											
	Lachuga, maíz y zanahoria INF. 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 Fruta de temporada INF. 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		Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada INF. 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		Merluza al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt 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		Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada INF. 601 68 15 31 749 86 26 34 593 54 28 30 624 58 30 31		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada INF. 54 28 30 624 58 30 31		
4º SEMANA											
	Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada INF. 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 Yogurt INF. 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		Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt INF. 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		Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada INF. 90 24 24 840 99 35 34 576 84 25 15 850 98 38 35		Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada INF. 84 25 15 850 98 38 35				
5º SEMANA											
	Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada INF. 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 Yogurt INF. 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		Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt INF. 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		Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada INF. 90 24 24 840 99 35 34 576 84 25 15 850 98 38 35		Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada INF. 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

Una alimentación saludable
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SERHS FOOD
Dato: Dirección: Jofre de S. 1000
Calle: Calle de la Libertad
C.P: 28011 Madrid



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



MENU MARZO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GLUTEN



1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
						<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Salmón 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 maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		<p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maíz</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maíz</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</p>		<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</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>	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<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, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja 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 maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			
4ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</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>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</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>	
5ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<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 maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</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 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 MAR 2023
Data, Descripción y Justificación
Código de Seguimiento
Cód. Item: CAT001322





MENU MARZO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LACTOSA



1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
						<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón 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 maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		FIESTA	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		<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>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</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 de soja</p>		<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</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>	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
		<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>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>Borraja 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>	
4ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
		<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 verduras</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>	
5ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
		<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 ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD

1995-2023

Dato: Dirección: Jefatura
C/Gran Capitán, 100
41011 San Fernando (Cádiz)



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU MARZO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN PESCADO



1ª SEMANA		2ª SEMANA		3ª SEMANA		4ª SEMANA		5ª SEMANA	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá 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	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champañones Fruta de temporada	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
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	

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 MAR 2023
Data: Dirección: Inscripción
Código: "No. Autorización"
Código: "No. Autorización"
Tel: 021 2911322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU MARZO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS



1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
						<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a 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>		FIESTA	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</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>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</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>			
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<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>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja 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>			
4ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<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>Jamonicos 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>			
5ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<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>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 AÑAJADO 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 MAR 2023
Data, Dirección y Jefe de Cocina
CPI Soledad Puértolas
C/C. Juan C.A.T.01322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU MARZO 2023
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LENTEJAS



1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
						<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a 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>		FIESTA	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		<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>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</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>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</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>	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
		<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>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 con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja 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>	
4ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
		<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>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 (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>	
5ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
		<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>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 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 MAR 2023
Data, Dirección e Inscripción
Código de Registro
CIB Num. CAT001322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL