SERHS FOOD EDUCA

estrategia naos ¡come sano y muévete!

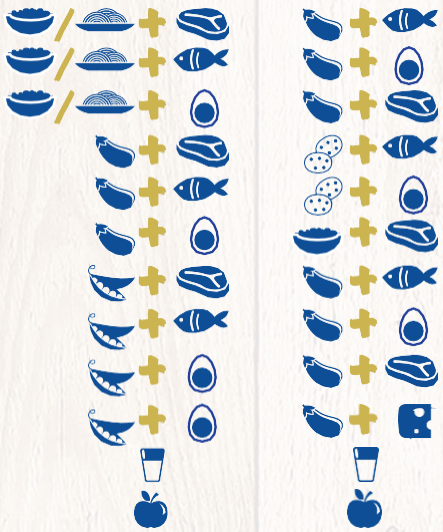
Alimentamos el futuro

SERHS food

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

TRABAJAMOS PARA EL DESPILFARRO ALIMENTARIO

En SERHS llevamos a cabo diferentes acciones para reducir el despilfarro de comida que se genera en los espacios de comedor que gestionamos.

¿Conoces la iniciativa #ZgzNoTIraComida? Puedes clicar en la imagen si tenéis interés en saber más.

CLICA LA IMAGEN

10 meses 10 causas

Tiempo en familia

El tiempo en familia comporta compartir y buscar actividades en las que puedan disfrutar todos los miembros. Puede ser con un juego de mesa, haciendo una excursión...

En la imagen encontraréis un enlace con más propuestas de actividades para disfrutar en familia.

Sello dietista

SERHS FOOD
01 MAIG 2025
Dept. Dietètica i Nutrició
Lourdes Catalá Capdevila
Col. Núm. CAT000863

www.serhsfoodeduca.com

verduras pasta arroz patatas legumbres huevos carne pescado queso fruta láctico

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 alimentós que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

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

MENÚ MAYO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU BASAL

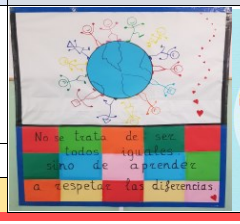
	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª SEMANA		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas	Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO)	Garbanzos con patata y aceite de oliva 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. Vasito helado (L) PRI.	INF. Fruta de temporada PRI.	INF. Fruta de temporada PRI.
		620 81 23 23 766 93 26 32	583 62 24 23 854 63 46 47	601 68 15 31 749 86 26 34	593 54 28 30 724 58 30 31

	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
2ª SEMANA	Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)	Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas	Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz	Judias pintas guisadas (S) Tortilla de patatas (H) Lechuga , olivas y soja (SO)	Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino 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.
	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 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
3º 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 verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga , olivas y soja (SO)	Judias 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. Vasito helado (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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
4º SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria	Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas	Garbanzos con verduritas (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga , olivas y soja (SO)	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz	Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno 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 29	MARTES 30	MIERCOLES 31
5º SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado	Judias blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maiz	Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino
	INF. Fruta de temporada PRI.	INF. Fruta de temporada PRI.	INF. Vasito helado (L) 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 ALIÑADO 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

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES · MOLUSCOS

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

SERHS FOOD

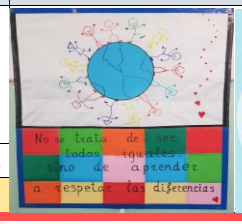
Dpto. Dietética y Nutrición
Georgina Díaz Núñez
Col. Núm. CAT001322

MENÚ MAYO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CERDO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	1	2	3	4	5
	CERRADO POR FESTIVIDAD	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 neranja 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 Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones
		Fruta de temporada	Vasito helado (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
		INF. 620 / 81 / 23 / 23 / 766 / 93 PRI. 26 / 32	INF. 583 / 62 / 24 / 23 / 854 / 63 PRI. 46 / 47	INF. 601 / 68 / 15 / 31 / 749 / 86 PRI. 26 / 34	INF. 593 / 54 / 28 / 30 / 624 / 58 PRI. 30 / 31
2ª SEMANA	8	9	10	11	12
	Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas	Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz	Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga , olivas y soja (SO)	Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Pavo al horno Lechuga, pepino y zanahoria
		Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	INF. 607 / 68 / 24 / 29 / 740 / 71 PRI. 31 / 38	INF. 573 / 70 / 28 / 17 / 760 / 78 PRI. 40 / 30	INF. 599 / 66 / 27 / 25 / 790 / 83 PRI. 35 / 35	INF. 672 / 90 / 24 / 24 / 760 / 84 PRI. 33 / 34	INF. 576 / 84 / 25 / 15 / 796 / 99 PRI. 36 / 29
3º SEMANA	15	16	17	18	19
	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)	Judias 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
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Vasito helado (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	INF. 607 / 66 / 19 / 31 / 842 / 79 PRI. 27 / 49	INF. 579 / 80 / 22 / 19 / 753 / 75 PRI. 40 / 33	INF. 602 / 73 / 16 / 27 / 804 / 101 PRI. 21 / 34	INF. 583 / 71 / 26 / 20 / 832 / 90 PRI. 38 / 37	INF. 581 / 58 / 30 / 21 / 647 / 62 PRI. 37 / 28
4º SEMANA	22	23	24	25	26
	Borrajas con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria	Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas	Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga , olivas y soja (SO)	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	INF. 675 / 69 / 27 / 34 / 736 / 73 PRI. 26 / 40	INF. 634 / 91 / 23 / 20 / 739 / 88 PRI. 26 / 30	INF. 583 / 54 / 32 / 27 / 731 / 61 PRI. 42 / 36	INF. 614 / 72 / 25 / 26 / 746 / 77 PRI. 31 / 36	INF. 579 / 85 / 23 / 15 / 922 / 100 PRI. 39 / 41
5º SEMANA	29	30	31		
	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Arroz blanco salteado	Judias blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino		
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Vasito helado (L)		
	INF. 599 / 74 / 22 / 25 / 725 / 56 PRI. 32 / 39	INF. 612 / 70 / 30 / 24 / 752 / 76 PRI. 39 / 33	INF. 574 / 54 / 23 / 19 / 720 / 74 PRI. 33 / 27		



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 Mes 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Sala Nuñez
Col. Núm. CAT001322

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS · MOLUSCOS

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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

MENÚ MAYO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN CARNE

1ª SEMANA

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
CERRADO POR FESTIVIDAD	Lentejas guisadas con verduritas 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 Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas	Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones
	INF. / Fruta de temporada / PRI.	INF. / Vasito helado / PRI.	INF. / Fruta de temporada / PRI.	INF. / Fruta de temporada / PRI.
	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

2ª SEMANA

LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10 30	JUEVES 11 31	VIERNES 12
Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja	Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas	Arroz con verdritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz	Judias pintas guisadas Tortilla de patata Lechuga , olivas y soja	Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria
INF. / Fruta de temporada / PRI.	INF. / Fruta de temporada / PRI.	INF. / Yogurt / PRI.	INF. / Fruta de temporada / PRI.	INF. / Fruta de temporada / PRI.
607 68 24 29 740 71 31 38	590 70 28 17 670 80 26 26	599 66 27 25 790 83 35 35	672 90 24 24 840 99 35 34	576 84 25 15 850 98 38 35

3º SEMANA

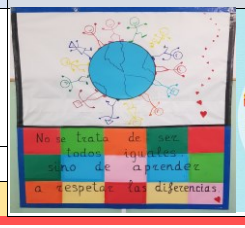
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja	Judias blancas guisadas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maiz	Sopa de caldo vegetal con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada
INF. / Fruta de temporada / PRI.	INF. / Fruta de temporada / PRI.	INF. / Vasito helado / 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

4º SEMANA

LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Borrajas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria	Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas	Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja	Crema de brócoli, ceba y patata Tortilla de calbacín y patata Lechuga, pepino y maíz	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno 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

5º SEMANA

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31
Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino
INF. / Fruta de temporada / PRI.	INF. / Fruta de temporada / PRI.	INF. / Vasito helado / 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



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 Mayo 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Sala Nuñez
Col. Núm. CAT001322

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS · MOLUSCOS

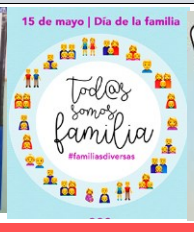
TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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

MENÚ MAYO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN GLUTEN

	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª SEMANA		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 Vasito helado S/G	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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
2º SEMANA	Coliflor i 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 maiz Yogurt	Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga , olivas y soja Yogurt	Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
3ª SEMANA	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 calabacin Lechuga , olivas y soja Vasito helado S/G	Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada
	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
4º SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delícias (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 maiz Fruta de temporada	Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada
	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
5º SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Vasito helado S/G		

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

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS · MOLUSCOS

SERHS FOOD

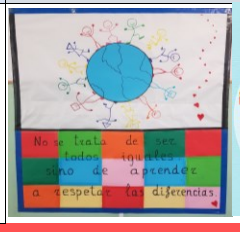
1 Mas 2023

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col.Num. CAT001322

MENÚ MAYO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4	5
1ª SEMANA		Lentejas guisadas 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 Yogurt de soja	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 Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	8	9	10	11	12
2º SEMANA	Coliflor i 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 maiz Yogurt de soja	Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga , olivas y soja Yogurt de soja	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	15	16	17	18	19
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 calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt de soja	Judias 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	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	22	23	24	25	26
4º SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja	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
	LUNES	MARTES	MIERCOLES		
	29	30	31		
5º SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz 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 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 Mes 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col.Núm. CAT001322

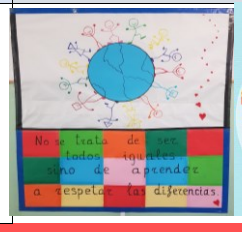
CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

MENÚ MAYO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN PESCADO

	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª SEMANA		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 Vasito helado	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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
2ª SEMANA	Coliflor i 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	Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga , olivas y soja Yogurt	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
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 calabacin Lechuga , olivas y soja Vasito helado	Judias 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
4º SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas Salchichas de ternera al horno 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
	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
5º SEMANA	Judia 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 Vasito helado		

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 Mes 2023

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col.Núm. CAT001322

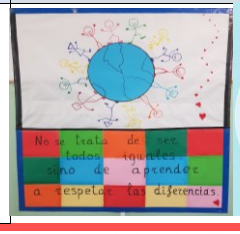
CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

MENÚ MAYO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS

	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª SEMANA		Lentejas guisadas 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 Vasito helado	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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
2º SEMANA	Coliflor i 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	Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga , olivas y soja Yogurt	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
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 calabacin Lechuga , olivas y soja Vasito helado	Judias 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
4º SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas 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 maiz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada
	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
5º SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Vasito helado		

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

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col.Núm. CAT001322

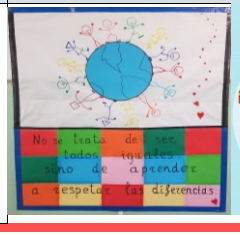
CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

MENÚ MAYO 2023

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

MENU SIN LENTEJAS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4	5
1ª SEMANA		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) Vasito helado	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	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	8	9	10	11	12
2º SEMANA	Coliflor i 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	Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga , olivas y soja Yogurt	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	15	16	17	18	19
3ª 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 Vasito helado	Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Filete de melruza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	22	23	24	25	26
4º SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas Filete de melruza al horno 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
	LUNES	MARTES	MIERCOLES		
	29	30	31		
5º SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Vasito helado		

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 Mas 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col.Núm. CAT001322

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS · MOLUSCOS

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL