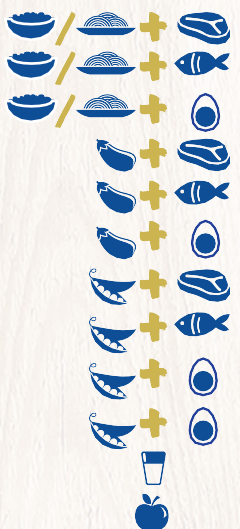


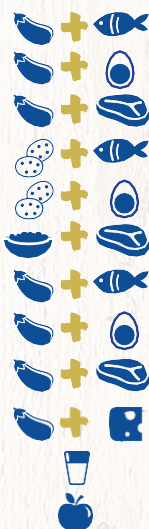
Recomendaciones para la cena

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



Nuevo curso con energía renovada

Arrenca el curso y tenemos que mantenernos en forma, con vitalidad y preservando todas las vitaminas que hemos acumulado durante las vacaciones de verano.

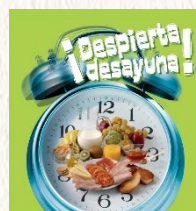
Dieta saludable con productos de temporada:

aprovecha las frutas como las ciruelas, los últimos melocotones, melones y sandías. Vamos a tener las primeras uvas y manzanas. También gozaremos de los pimientos, las berenjenas, los calabacines, los pepinos y del hinojo.

¿Quieres conocer 10 recetas fáciles y saludables para la vuelta al cole?
AQUÍ

¿Cómo es un buen desayuno? ¿Qué beneficios nos aporta?

Si quieres saber más sobre el desayuno y cómo prevenir la obesidad infantil, clicla en la imagen:



10 meses causas

Amar es la única solución,

dos no se pelean si uno no quiere.

Delante los conflictos siempre se puede encontrar la mediación y el consenso...
¡solo tienes que proponértelo!

Recursos para la PAZ



CLICA LA IMAGEN

SERHS FOOD

9 de SET 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

																																																JUEVES7								VIERNES8									
																Espirales (G) con salsa de tomate								Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)																																									
																Escalopa de pollo (G,L)								Filete de merluza al horno (P)																																									
																Lechuga, olivas y maiz								Variedad de ensaladas																																									
INF.																Fruta de temporada								PRI.	INF.																Fruta de temporada								PRI.																
689																94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34																																			
LUNES				11				MARTES				12				MIÉRCOLES				13				JUEVES				14				VIERNES				15																													
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín								Crema de verduritas de temporada								Garbanzos guisados								Borrajá con patata								Sopa de caldo con pasta (G,H*)																																	
Bistec de pollo al horno								Revuelto de jamón								Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)								Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A)								Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)																																	
Lechuga, zanahoria y pepino								Espirales con aceite y oregano								Lechuga, maiz y soja (SO)								Lechuga, tomate y olivas								Lechuga, zanahoria y maiz																																	
INF.																Fruta de temporada																PRI.	INF.																Fruta de temporada																PRI.
583																76	24	20	862	101	31	36	582	55	24	31	750	59	21	38	574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29											
LUNES				18				MARTES				19				MIÉRCOLES				20				JUEVES				21				VIERNES				22																													
Arroz con salsa de tomate casero								Lentejas guisadas con verduras (S)								Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano								Garbanzos con patata y aceite de oliva								Brócoli con patata y aceite de oliva																																	
Filete de abadejo al horno (P, ML*,C*)								Tortilla de espinacas (H)								Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)								Jamoncitos de pollo al horno a la naranja								Albóndigas de ternera con salsa de tomate																																	
Lachuga, maiz y zanahoria								Lechuga, pepino y olivas								Lechuga, zanahoria y soja (SO)								Lechuga, tomate y olivas								Champiñones																																	
INF.																Fruta de temporada																PRI.	INF.																Fruta de temporada																PRI.
597																78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	854	63	46	47	585	62	25	26	872	87	42	38	593	54	28	30	724	58	30	31											
LUNES				25				MARTES				26				MIÉRCOLES				27				JUEVES				28				VIERNES				29																													
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)								Sopa de verduritas (G,H*)								Arroz con verduritas								Judías pintas guisadas (S)								Coliflor i patata con aceite de oliva																																	
(salsa de tomate casero)								Bistec de pollo al horno								Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G)								Tortilla de patatas (H)								Lomo al horno en su jugo																																	
Lechuga, olivas y soja (SO)								Mezcla de setas								Lechuga, tomate y maiz								Lechuga, olivas y soja (SO)								Lechuga, pepino y zanahoria																																	
INF.																Fruta de temporada																PRI.	INF.																Fruta de temporada																PRI.
631																85	28	20	792	99	36	29	573	70	28	17	760	78	40	30	611	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29											

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

SERHS FOOD
 C/ San Blas, 100
 41013 San Blas (Sevilla)
 Cof. Núm. CA7001522



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



MENÚ SEPTIEMBRE 2023



SIN CERDO

																															
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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



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

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



JUEVES							7	VIERNES							8
Espirales con salsa de tomate								Lentejas guisadas con verduras							
Colas de rape al horno								Filete de merluza al horno							
Lechuga, olivas y maiz								Variedad de ensaladas							
INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.
689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34

LUNES								11	MARTES							12	MIERCOLES							13	JUEVES							14	VIERNES							15				
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín									Crema de verduras de temporada									Garbanzos estofados con espinacas									Borrajá con patata									Sopa de caldo vegetal con pasta								
Hamburguesa de coliflor y queso									Tortilla de patatas									Filete de merluza al horno con base de cebolla									Canelones de espinacas									Colas de rape a la marinera								
Lechuga, zanahoria y pepino									Espirales con aceite y oregano									Lechuga, maíz y soja									Lechuga, tomate y olivas									Lechuga, zanahoria y maíz								
INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Yogurt							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.
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					
LUNES								18	MARTES							19	MIÉRCOLES							20	JUEVES							21	VIERNES							22				
Arroz con salsa de tomate casero									Lentejas guisadas con verduras									Macarrones con aceite de oliva y oregano									Garbanzos con patata y aceite de oliva									Brócoli con patata y aceite de oliva								
Filete de gallo al horno									Tortilla de espinacas									Hamburguesa de coliflor y queso									Merluza al horno a la naranja									Albondigas de merluza con salsa de tomate								
Lachuga, maíz y zanahoria									Lechuga, pepino y olivas									Lechuga, zanahoria y soja									Lechuga, tomate y olivas									Champiñones								
INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Yogurt							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.
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					
LUNES								25	MARTES							26	MIÉRCOLES							27	30	JUEVES							28	31	VIERNES							29		
Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)									Sopa de verduritas									Arroz con verditas									Judías pintas guisadas									Coliflor i patata con aceite de oliva								
Filete de merluza al horno									Tortilla de calabacín									Croquetas de bacalao									Tortilla de patata									Salmón al horno								
Lechuga, olivas y soja									Mezcla de setas									Lechuga, tomate y maíz									Lechuga , olivas y soja									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.
631	85	28	20	792	99	36	29	590	70	28	17	670	80	26	26	611	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	840	99	35	34	576	84	25	15	850	98	38	35					

Valores nutricionales:

INF. (3-8 AÑOS)

PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

						JUEVES 7		VIERNES 8	
Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada						Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada			
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza 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 (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Lomo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) 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		Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga , olivas y soja Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	

								JUEVES		7	VIERNES		8	
								Espirales con salsa de tomate			Lentejas guisadas con verduras			
								Escalopa de pollo sin leche			Filete de merluza al horno			
								Lechuga, olivas y maíz			Variedad de ensaladas			
								Fruta de temporada			Fruta de temporada			
LUNES		11	MARTES		12	MIÉRCOLES		13	JUEVES		14	VIERNES		15
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín			Crema de verduritas de temporada			Garbanzos estofados			Borrajá con patata			Sopa de caldo con pasta		
Bistec de pollo al horno			Revuelto de champiñones			Filete de merluza al horno con base de cebolla			Filete de pavo con queso (S/L)			Colas de rape con salsa marinera		
Lechuga, zanahoria y pepino			Espirales con aceite y oregano			Lechuga, maíz y soja			Lechuga, olivas y tomate			Lechuga, zanahoria y maíz		
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Yogurt de soja			Fruta de temporada			Fruta de temporada		
LUNES		18	MARTES		19	MIÉRCOLES		20	JUEVES		21	VIERNES		22
Arroz con salsa de tomate casero			Lentejas guisadas con verduritas			Macarrones con aceite de oliva y oregano			Garbanzos con patata y aceite de oliva			Brócoli con patata y aceite de oliva		
Filete de gallo al horno			Tortilla de espinacas			Lomo al horno			Jamoncitos de pollo al horno			Fingers de pescado con salsa de tomate		
Lachuga, maíz y zanahoria			Lechuga, pepino y olivas			Salsa de naranja			Lechuga, tomate y olivas			Champiñones		
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Lechuga, zanahoria y soja			Fruta de temporada			Fruta de temporada		
Yogurt de soja														
LUNES		25	MARTES		26	MIÉRCOLES		27	JUEVES		28	VIERNES		29
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)			Sopa de verduritas con pasta			Arroz con verduritas			Judías pintas guisadas			Coliflor i patata con aceite de oliva		
Filete de merluza al horno			Bistec de pollo al horno			Bacalao al horno			Tortilla de patatas			Lomo al horno en su jugo		
Lechuga, olivas y soja			Mezcla de setas			Lechuga, tomate y maíz			Lechuga , olivas y soja			Lechuga, pepino y zanahoria		
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Yogurt de soja			Fruta de temporada			Fruta de temporada		

						JUEVES7		VIERNES8	
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							
LUNES11	MARTES12	MIERCOLES13	JUEVES14	VIERNES15					
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino 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					
LUNES18	MARTES19	MIERCOLES20	JUEVES21	VIERNES22					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacin Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones con aceite de oliva y oregano Lomo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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					
LUNES25	MARTES26	MIERCOLES27	JUEVES28	VIERNES29					
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) 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 Fruta de temporada	Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada					

								JUEVES		7	VIERNES		8	
								Espirales con salsa de tomate			Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)			
								Escalopa de pollo			Filete de merluza al horno			
								Lechuga, olivas y maiz			Variedad de ensaladas			
								Fruta de temporada			Fruta de temporada			
LUNES		11	MARTES		12	MIÉRCOLES		13	JUEVES		14	VIERNES		15
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín			Crema de verduritas de temporada			Garbanzos estofados			Borrajá con patata			Sopa de caldo con pasta		
Bistec de pollo al horno			Revuelto de jamón			Filete de merluza al horno con base de cebolla			Filete de pavo con loncha de queso			Colitas de rape a la marinera		
Lechuga, zanahoria y pepino			Espirales con aceite y oregano			Lechuga, maiz y soja			Lechuga, olivas y tomate			Lechuga, zanahoria y maiz		
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Yogurt			Fruta de temporada			Fruta de temporada		
LUNES		18	MARTES		19	MIÉRCOLES		20	JUEVES		21	VIERNES		22
Arroz con salsa de tomate casero			Lentejas guisadas con verduritas			Macarrones con aceite de oliva y oregano			Garbanzos con patata y aceite de oliva			Brócoli con patata y aceite de oliva		
Filete de gallo al horno			Tortilla de espinacas			Hamburguesa de coliflor y queso			Jamoncitos de pollo al horno			Albóndigas de ternera con salsa de tomate		
Lachuga, maiz y zanahoria			Lechuga, pepino y olivas			Salsa de naranja			Lechuga, tomate y olivas			Champiñones		
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Lechuga, zanahoria y soja			Fruta de temporada			Fruta de temporada		
Yogurt														
LUNES		25	MARTES		26	MIÉRCOLES		27	JUEVES		28	VIERNES		29
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)			Sopa de verduritas			Arroz con verduritas			Judías pintas guisadas			Coliflor i patata con aceite de oliva		
Filete de merluza al horno			Bistec de pollo al horno			Bacalao al horno			Tortilla de patatas			Lomo al horno en su jugo		
Lechuga, olivas y soja			Mezcla de setas			Lechuga, tomate y maiz			Lechuga , olivas y soja			Lechuga, pepino y zanahoria		
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Yogurt			Fruta de temporada			Fruta de temporada		



MENÚ SEPTIEMBRE 2023



						JUEVES7		VIERNES8	
						Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES11		MARTES12		MIERCOLES13		JUEVES14		VIERNES15	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		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	
LUNES18		MARTES19		MIERCOLES20		JUEVES21		VIERNES22	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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	
LUNES25		MARTES26		MIERCOLES27		JUEVES28		VIERNES29	
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) 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 Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	

EL MENÚ 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