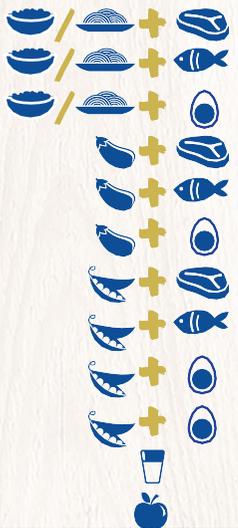


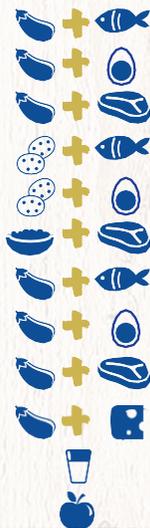
Recomendaciones para la cena

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

¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?



Más recursos educativos: [aquí](#)

10 meses causas

¡Todos/as somos diferentes!

El mundo es multicultural y acoge toda la diversidad que lo hace interesante y lleno de experiencias para vivir. Si nos respetamos entre todos/as, gozaremos de un mundo más divertido y diverso.



TOLERANCIA

CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

14 NOV. 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Celia Puga Muñoz
Col. Núm. CAT001322

- 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 alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

K Energía (kcal)

H Hidratos de carbono

P Proteína

L Lípidos

		MIÉRCOLES				1				JUEVES				2				VIERNES				3																		
										Borraja con patata Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) 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 abadejo al horno (P, ML*,C*) Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno a la naranja 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																																
INF.	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29																								
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																						
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)		Judías pintas guisadas (S) Tortilla de patatas (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada																																
INF.	631	85	28	20	792	99	36	29	573	70	28	17	760	78	40	30	611,4	84	16	24	827	111	19	34	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																						
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 Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada Fruta de temporada																																
INF.	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		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30																										
Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada																																		
INF.	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								

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



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

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
				<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>614 64 24 31 727 65 30 39</p>				<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>576 72 20 21 761 76 24 29</p>											
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>597 78 23 22 835 90 33 39</p>				<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>620 81 23 23 766 93 26 32</p>				<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p> <p>INF. Yogurt (L) PRI.</p> <p>583 62 24 23 854 63 46 47</p>				<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno a la neranja</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>585,1 62 25 26 872 87 42 38</p>				<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Filet de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>593 54 28 30 624 58 30 31</p>			
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<p>Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)</p> <p>(salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>631 85 28 20 792 99 36 29</p>				<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>573 70 28 17 760 78 40 30</p>				<p>Arroz con verduritas</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>INF. Yogurt (L) PRI.</p> <p>611,4 84 16 24 827 111 19 34</p>				<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>672 90 24 24 760 84 33 34</p>				<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>576 84 25 15 796 99 36 29</p>			
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>607 66 19 31 842 79 27 49</p>				<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>579 80 22 19 753 75 40 33</p>				<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacin (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>INF. Yogurt (L) PRI.</p> <p>602 73 16 27 804 101 21 34</p>				<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>583 71 26 20 832 90 38 37</p>				<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variada de ensalada</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>581 58 30 21 647 62 37 28</p>			
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30					
<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>675 69 27 34 736 73 26 40</p>				<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Variada de lechugas</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>634 91 23 20 739 88 26 30</p>				<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>INF. Yogurt (L) PRI.</p> <p>583 54 32 27 731 61 42 36</p>				<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>INF. Fruta de temporada PRI.</p> <p>614 72 25 26 746 77 31 36</p>							

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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN CARNE

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
<p>20 de noviembre, Día de los derechos de los niños</p>		<p>Derechos del niño</p>		<p>CERRADO POR FESTIVIDAD</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con pasta</p> <p>Colas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>INF. 614 64 24 31 930 95 28 50 576 72 20 21 661 76 24 29</p>									
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<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 con aceite de oliva y oregano</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Merluza al horno a la naranja</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albondigas de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>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</p>									
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<p>Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verditas</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>INF. 631 85 28 20 792 99 36 29 590 70 28 17 670 80 26 26 611,4 84 16 24 827 111 19 34 672 90 24 24 840 99 35 34 576 84 25 15 850 98 38 35</p>									
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variada de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>INF. 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</p>									
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30					
<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Variada de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, ceba y patata</p> <p>Tortilla de calabacín y patata</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>INF. 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</p>											

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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
									<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>							
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<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 verduritas</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>Lomo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>			<p>Garbanzos y patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albondigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>							
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<p>Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</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>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>							
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>			<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Sopa de caldo con pasta (S/G)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>							
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30					
<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</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>										

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



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						<p>Borrajá 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 maíz</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, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</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>MIÉRCOLES 8</p> <p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Lomo 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>Jamoncitos de pollo al horno</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 13</p> <p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MARTES 14</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>MIÉRCOLES 15</p> <p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>JUEVES 16</p> <p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>VIERNES 17</p> <p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</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>MIÉRCOLES 22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>JUEVES 23</p> <p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</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, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MIÉRCOLES 29</p> <p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>JUEVES 30</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>			

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

				MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3					
								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	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, 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 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											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
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		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											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
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 calabacín 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		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30					
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		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													

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

				MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3					
								Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada				Sopa de caldo con pasta sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada							
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones sin huevo 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											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías pintas guisadas Pavo al horno 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											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) 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 Lomo al horno 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 sin huevo Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30					
Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Pavo al horno 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													

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3							
						<p>Borrajá 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 maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<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 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>Hamburguesa de coliflor y queso</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>Jamoncitos de pollo al horno</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>											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</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 maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<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>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</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>											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30					
<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>													

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

				MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3					
								<p>Borrajá 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 maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>							
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<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 verduritas</p> <p>Tortilla espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</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>											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</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 maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</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>											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30					
<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>													

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

				MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
						<p>SIN LENTEJAS</p> <p>Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p>	
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
<p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada</p>	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>	
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30		
<p>Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>			

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ NOVIEMBRE 2023

NO CACAHUETES. SI JUDÍA BLANCA Y SOJA



NO LEGUMINOSAS
(GARBANZOS, LENTEJAS Y
GUISANTES Y JUDÍA VERDE)

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
						Borraja con patata Filete de pavo al horno con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Cintas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (s/judía verde)(s/guisantes) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Judías blancas 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 Merluza al horno con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
13		14		15		16		17	
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas (s/guisantes, s/judía verde) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas (s/guisantes, s/judía verde) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías blancas 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	
20		21		22		23		24	
Acelgas con patata y aceite de oliva Pollo rebozado con pan rallado Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Judías blancas con verduritas (s/guisantes, s/judías verdes) 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 (s/guisantes, ni judías verdes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (s/guisantes, ni judías verdes) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
27		28		29		30			
Borrajas con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (maiz, zanahoria, pimiento) Revuelto con champiñones Variedad de lechuga Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (s/guisantes, no judías verdes) 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			

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL