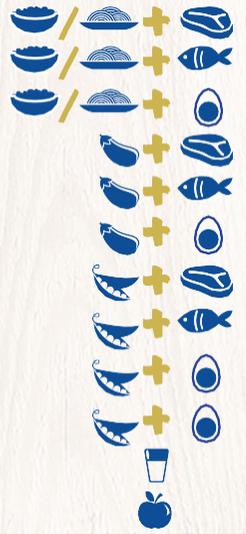


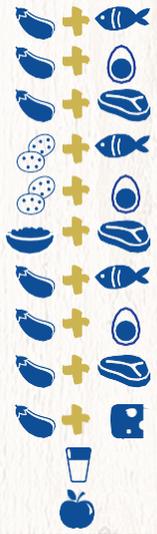
## Recomendaciones para la cena

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

RECURSOS PARA ESTAS FIESTAS

CLICA **MENÚS**

CLICA **ACTIVIDADES**

Felices Fiestas

## 10 meses causas

### Ser solidario/a aporta más felicidad

La solidaridad es un valor que se puede definir como la conciencia de la necesidad de los otros y el deseo de colaborar entre todos/as.



CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

4 DES 2023  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Carmma Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322

SOLIDARIDAD

- 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

**BASAL**

VIERNES 1

Macarrones (G,H\*) con salsa de tomate  
Jamonicos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras

INF.	Fruta de temporada							PRI.
579	85	23	15	922	100	39	41	



LUNES 4 MARTES 5 MIERCOLES 6 JUEVES 7 VIERNES 8

Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Judias blancas guisadas (S)											
Salchichas de carne mixta al horno (S)				Bacalao al horno (P) con pimentón											
Arroz blanco salteado				Lechuga, tomate y maiz											
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.						
599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33



LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES 13 JUEVES 14 VIERNES 15

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Crema de verduritas de temporada											
Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A)				Revuelto de jamón											
Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con aceite y oregano											
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

Garbanzos guisados				Borraja con patata											
Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)				Bistec de pollo al horno											
Lechuga, maiz y soja (SO)				Lechuga, tomate y olivas											
INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.						
574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39

LUNES 18 MARTES 19 MIERCOLES 20 JUEVES 21 VIERNES 22

Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduritas (S)											
Filete de abadejo al horno				Tortilla de espinacas (H)											
Lachuga, maiz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas											
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

**MENU NAVIDAD**

Sopa de pasta con galets (G,H\*)

Pollo al horno

Verduritas

Turrón de chocolate

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



**Valores nutricionales:**

INF. (3-8 AÑOS)

PRI.: (9-12 AÑOS)

Naranja: Energía (Kcal)

Azul: hidratos de carbono (g)

Rojo: proteínas (g)

SIN CERDO

# Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
Día mundial de los derechos humanos

VIERNES								1
Macarrones con salsa de tomate								
Jamoncitos de pollo al horno								
Salsa de naranja y verduras								
INF.	Fruta de temporada						PRI.	
579	85	23	15	922	100	39	41	

LUNES				4	MARTES				5	MIÉRCOLES				6	JUEVES				7	VIERNES				8
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva					Judías blancas guisadas (S)																			
Salchichas de ave al horno					Bacalao al horno con pimentón																			
Arroz blanco salteado					Lechuga, tomate y maíz																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33									

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 con espinacas					Borrajá con patata					Sopa de caldo con pasta																			
Filete de pavo con loncha de queso					Tortilla de patatas					Filete de merluza al horno con base de cebolla					Bistec de pollo al horno					Colitas de rape a la marinera																			
Lechuga, zanahoria y pepino					Espirales con aceite y oregano					Lechuga, maíz y soja					Lechuga, olivas y tomate					Lechuga, zanahoria y maíz																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
583	76	24	20	862	101	31	36	590	55	24	31	750	59	21	38	574	63	27	21	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29

LUNES				18	MARTES				19	MIÉRCOLES				20	JUEVES				21	VIERNES				22							
Arroz con salsa de tomate casero					Lentejas guisadas con verduritas (S)					Brócoli con patata y aceite de oliva					<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate																
Filete de abadejo al horno					Tortilla de espinacas					Croquetas de bacalao																					
Lachuga, maíz y zanahoria					Lechuga, pepino y olivas					Lechuga, zanahoria y soja (SO)																					
INF.	Fruta de temporada			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	611	84	16	24	827	111	19	34								

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 MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

<b>SIN CARNE</b>							
<b>VIERNES</b> 1							
Macarrones con salsa de tomate							
Merluza al horno							
Salsa de naranja y verduras							
INF.	Fruta de temporada						PRI.
576	84	22	14	802	98	37	29

# Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
**Día mundial de los derechos humanos**

<b>LUNES</b> 4	<b>MARTES</b> 5	<b>MIÉRCOLES</b> 6	<b>JUEVES</b> 7
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<h2 style="font-size: 2em;">¡Hoy no hay Cole!</h2>	
INF. 599 74 22 25 728 70 22 32	INF. 612 70 30 24 752 76 39 33		

# fiesta

<b>LUNES</b> 11	<b>MARTES</b> 12	<b>MIÉRCOLES</b> 13	<b>JUEVES</b> 14	<b>VIERNES</b> 15
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Tortilla de patatas</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, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>	<p>Borrajá con patata</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</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>
INF. 583 76 24 20 840 110 18 36	INF. 562 55 24 31 750 75 17 35	INF. 544 63 27 21 860 75 43 43	INF. 614 64 24 31 930 95 28 50	INF. 576 72 20 21 661 76 24 29

<b>LUNES</b> 18	<b>MARTES</b> 19	<b>MIÉRCOLES</b> 20	<b>JUEVES</b> 21	<b>VIERNES</b> 22
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>MENU NAVIDAD</b></p> <p>Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal)</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Verduritas</p> <p>Turrón de chocolate</p>	
INF. 597 78 23 22 835 90 33 39	INF. 620 81 23 23 766 93 26 32	INF. 611 84 16 24 827 111 19 34		

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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

**SIN GLUTEN**

**VIERNES**

**1**

Macarrones (S/G) con salsa de tomate  
 Jamoncitos de pollo al horno  
 Salsa de naranja y verduras  
 Fruta de temporada



**LUNES**

**4**

**MARTES**

**5**

**MIERCOLES**

**6**

**JUEVES**

**7**

**VIERNES**

**8**

Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  
 Salchichas de carne mixta al horno  
 Arroz blanco salteado  
 Fruta de temporada

Judías blancas guisadas  
 Bacalao al horno con pimentón  
 Lechuga, tomate y maíz  
 Fruta de temporada



**LUNES**

**11**

**MARTES**

**12**

**MIERCOLES**

**13**

**JUEVES**

**14**

**VIERNES**

**15**

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  
 Filete de pavo con loncha de queso  
 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, maíz y soja  
 Yogurt

Borrajá con patata  
 Bistec de pollo al horno  
 Lechuga, olivas y tomate  
 Fruta de temporada

Sopa de caldo con pasta (S/G)  
 Colitas de rape a la marinera  
 Lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta de temporada

**LUNES**

**18**

**MARTES**

**19**

**MIERCOLES**

**20**

**JUEVES**

**21**

**VIERNES**

**22**

Arroz con salsa de tomate casero  
 Filete de abadejo al horno  
 Lachuga, maíz y zanahoria  
 Fruta de temporada

Lentejas guisadas con verduritas  
 Tortilla de espinacas  
 Lechuga, pepino y olivas  
 Fruta de temporada

Brócoli con patata y aceite de oliva  
 Bacalao al horno  
 Salsa de naranja  
 Fruta de temporada

**MENU NAVIDAD**

Sopa de pasta con galets (S/G)  
 Pollo al horno  
 Verduritas  
 Postre (S/G)



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





# MENÚ DICIEMBRE 2023



SIN LACTOSA

VIERNES

1

## Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
Día mundial de los derechos humanos

- Macarrones con salsa de tomate
- Jamoncitos de pollo al horno
- Salsa de naranja y verduras
- Fruta de temporada

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

- Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva
- Salchichas de carne mixta al horno
- Arroz blanco salteado
- Fruta de temporada

- Judías blancas guisadas
- Bacalao al horno con pimentón
- Lechuga, tomate y maíz
- Fruta de temporada

# ¡Hoy no hay Cole! fiesta

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

VIERNES

15

- Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín
- Filete de pavo con queso (S/L)
- Lechuga, zanahoria y pepino
- Fruta de temporada

- Crema de verduritas de temporada
- Revuelto de champiñones
- Espirales con aceite y oregano
- Fruta de temporada

- Garbanzos estofados
- Filete de merluza al horno con base de cebolla
- Lechuga, maíz y soja
- Yogurt de soja

- Borrajita con patata
- Bistec de pollo al horno
- Lechuga, olivas y tomate
- Fruta de temporada

- Sopa de caldo con pasta
- Colas de rape con salsa marinera
- Lechuga, zanahoria y maíz
- Fruta de temporada

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

- Arroz con salsa de tomate casero
- Filete de abadejo al horno
- Lachuga, maíz y zanahoria
- Fruta de temporada

- Lentejas guisadas con verduritas
- Tortilla de espinacas
- Lechuga, pepino y olivas
- Fruta de temporada

- Brócoli con patata y aceite de oliva
- Bacalao al horno
- Salsa de naranja
- Fruta de temporada

### MENU NAVIDAD



- Sopa de pasta con galets
- Pollo al horno
- Verduritas
- Turrón de chocolate s/leche



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

SIN PESCADO

VIERNES

1

**Bienvenido  
Diciembre**

10 de diciembre  
**Día mundial de los derechos humanos**

Macarrones con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras  
Fruta de temporada

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

Judía 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 maíz  
Fruta de temporada

**¡Hoy no hay Cole!** **fiesta**

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

VIERNES

15

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  
Filete de pavo con loncha de queso  
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, maíz y soja  
Yogurt

Borrajá con patata  
Bistec de pollo al horno  
Lechuga, olivas y tomate  
Fruta de temporada

Sopa de caldo con pasta  
Fingers de pollo  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

Arroz con salsa de tomate casero  
Filete de abadejo al horno  
Lachuga, maíz y zanahoria  
Fruta de temporada

Lentejas guisadas con verduritas  
Tortilla de calabacín  
Lechuga, pepino y olivas  
Fruta de temporada

Brócoli con patata y aceite de oliva  
Salchichas al horno  
Salsa de naranja  
Fruta de temporada

**MENU NAVIDAD**  
Sopa de pasta con galets  
Pollo al horno  
Verduritas  
Turrón de chocolate



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 DICIEMBRE 2023



**SIN HUEVO**

**VIERNES 1**

Macarrones sin huevo con salsa de tomate  
 Jamoncitos de pollo al horno  
 Salsa de naranja y verduras  
 Fruta de temporada

**VIERNES 8**

**Bienvenido Diciembre**

10 de diciembre  
**Día mundial de los derechos humanos**

**LUNES 4**

**MARTES 5**

**MIÉRCOLES 6**

**JUEVES 7**

Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  
 Salchichas de carne mixta al horno  
 Arroz blanco salteado  
 Fruta de temporada

Judías blancas guisadas  
 Bacalao al horno con pimentón  
 Lechuga, tomate y maíz  
 Fruta de temporada

**¡Hoy no hay Cole! fiesta**

**LUNES 11**

**MARTES 12**

**MIÉRCOLES 13**

**JUEVES 14**

**VIERNES 15**

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  
 Filete de pavo con loncha de queso  
 Lechuga, zanahoria y pepino  
 Fruta de temporada

Crema de verduritas de temporada  
 Pavo al horno  
 Espirales (s/huevo) con aceite y oregano  
 Fruta de temporada

Garbanzos estofados  
 Filete de merluza al horno con base de cebolla  
 Lechuga, maíz y soja  
 Yogurt

Borraja con patata  
 Bistec de pollo al horno  
 Lechuga, olivas y tomate  
 Fruta de temporada

Sopa de caldo con pasta sin huevo  
 Colitas de rape a la marinera  
 Lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta de temporada

**LUNES 18**

**MARTES 19**

**MIÉRCOLES 20**

**JUEVES 21**

**VIERNES 22**

Arroz con salsa de tomate casero  
 Filete de abadejo al horno  
 Lachuga, maíz y zanahoria  
 Fruta de temporada

Lentejas guisadas con verduritas  
 Pavo al horno  
 Lechuga, pepino y olivas  
 Fruta de temporada

Brócoli con patata y aceite de oliva  
 Bacalao al horno  
 Salsa de naranja  
 Fruta de temporada

**MENU NAVIDAD**  
 Sopa de pasta con galets (s/huevo)  
 Pollo al horno  
 Verduritas  
 Turrón de chocolate



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



SIN FRUTOS SECOS

VIERNES

1



Macarrones con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras  
Fruta de temporada

LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  
Salchichas de carne mixta al horno  
Arroz blanco salteado  
Fruta de temporada

Judías blancas guisadas  
Bacalao al horno con pimentón  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada



LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

VIERNES

15

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  
Filete de pavo con loncha de queso  
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  
Filete de merluza al horno con base de cebolla  
Lechuga, maíz y soja  
Yogurt

Borrajá con patata  
Bistec de pollo al horno  
Lechuga, olivas y tomate  
Fruta de temporada

Sopa de caldo con pasta  
Colitas de rape a la marinera  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

Arroz con salsa de tomate casero  
Filete de abadejo al horno  
Lachuga, maíz y zanahoria  
Fruta de temporada

Lentejas guisadas con verduritas  
Tortilla de espinacas  
Lechuga, pepino y olivas  
Fruta de temporada

Brócoli con patata y aceite de oliva  
Bacalao al horno  
Salsa de naranja  
Fruta de temporada

MENU NAVIDAD



Sopa de pasta con galets  
Pollo al horno  
Verduritas  
Postre S/FS



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

**SIN GARBANZOS**

# Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
**Día mundial de los derechos humanos**

**VIERNES 1**

Macarrones con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras  
Fruta de temporada

**LUNES 4**

**MARTES 5**

**MIERCOLES 6**

**JUEVES 7**

**VIERNES 8**

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 maíz  
Fruta de temporada

**¡Hoy no hay Cole! fiesta**

**LUNES 11**

**MARTES 12**

**MIERCOLES 13**

**JUEVES 14**

**VIERNES 15**

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  
Lomo con loncha de queso  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta de temporada

Crema de verduritas de temporada  
Revuelto de jamón y queso  
Espirales con aceite y oregano  
Fruta de temporada

Lentejas estofadas con espinacas  
Filete de merluza al horno con base de cebolla  
Lechuga, maíz y soja  
Yogurt

Borraja con patata  
Bistec de pollo al horno  
Lechuga, olivas y tomate  
Fruta de temporada

Sopa de caldo con pasta  
Colitas de rape a la marinera  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**LUNES 18**

**MARTES 19**

**MIERCOLES 20**

**JUEVES 21**

**VIERNES 22**

Arroz con salsa de tomate casero  
Filete de abadejo al horno  
Lachuga, maíz y zanahoria  
Fruta de temporada

Lentejas guisadas con verduritas  
Tortilla espinacas  
Lechuga, pepino y olivas  
Fruta de temporada

Brócoli con patata y aceite de oliva  
Bacalao al horno  
Salsa de naranja  
Fruta de temporada

**MENU NAVIDAD**

Sopa de pasta con galets  
Pollo al horno  
Verduritas  
Turrón de chocolate

**HAPPY CHRISTMAS**

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 MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL**



# MENÚ DICIEMBRE 2023



SIN LENTEJAS

## Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
Día mundial de los derechos humanos

VIERNES 1

Macarrones con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras  
Fruta de temporada

LUNES 4 MARTES 5 MIERCOLES 6 JUEVES 7 VIERNES 8

Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  
Salchichas de carne mixta al horno  
Arroz blanco salteado  
Fruta de temporada

Judías blancas guisadas  
Bacalao al horno con pimentón  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada

*¡Hoy no hay Cole!* fiesta

LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES 13 JUEVES 14 VIERNES 15

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  
Lomo con loncha de queso  
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, maíz y soja  
Yogurt

Borrajá con patata  
Bistec de pollo al horno  
Lechuga, olivas y tomate  
Fruta de temporada

Sopa de caldo con pasta  
Colitas de rape a la marinera  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

LUNES 18 MARTES 19 MIERCOLES 20 JUEVES 21 VIERNES 22

Arroz con salsa de tomate casero  
Filete de abadejo al horno  
Lachuga, maíz y zanahoria  
Fruta de temporada

Lentejas guisadas con verduritas  
Tortilla de espinacas  
Lechuga, pepino y olivas  
Fruta de temporada

Brócoli con patata y aceite de oliva  
Bacalao al horno  
Salsa de naranja  
Fruta de temporada

**MENU NAVIDAD**

Sopa de pasta con galets  
Pollo al horno  
Verduritas  
Turrón de chocolate



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 MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ DICIEMBRE 2023

NO CACAHUETES. SI JUDÍA BLANCA Y SOJA



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

VIERNES 1



**Macarrones** con salsa de tomate  
  
Jamoncitos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras (s/guisantes s/iudias verdes)  
Fruta de temporada

LUNES 4 MARTES 5 MIERCOLES 6 JUEVES 7 VIERNES 8

Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva  
Lomo al horno  
Arroz blanco salteado  
Fruta de temporada

Judías blancas guisadas (s/guisantes, ni judía verde)  
Bacalao al horno con pimentón  
Lechuga, tomate y maiz  
Fruta de temporada



LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES 13 JUEVES 14 VIERNES 15

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin  
Filete de pavo al horno con loncha de queso  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta de temporada

Crema de verduritas de temporada (s/guisantes, s/judia verde)  
Revuelto con champiñones  
Espirales con aceite y oregano  
Fruta de temporada

Judías blancas guisadas con espinacas  
Filete de merluza al horno con base de cebolla  
Lechuga, maiz y soja  
Yogurt

Borrajá con patata  
Bistec de pollo al horno  
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

LUNES 18 MARTES 19 MIERCOLES 20 JUEVES 21 VIERNES 22

Arroz con salsa de tomate casero  
Filete de abadejo al horno  
Lachuga, maiz y zanahoria  
Fruta de temporada

Lentejas guisadas con verduritas  
Tortilla de espinacas  
Lechuga, pepino y olivas  
Fruta de temporada

Brócoli con patata y aceite de oliva  
Bacalao al horno  
Salsa de naranja  
Fruta de temporada

## MENU NAVIDAD



Sopa de pasta con galets  
Pollo al horno  
Verduritas (s/guisantes)  
Turrón de chocolate



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 MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL