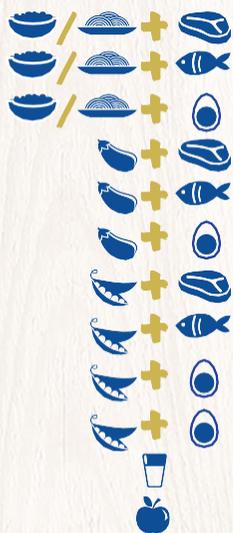


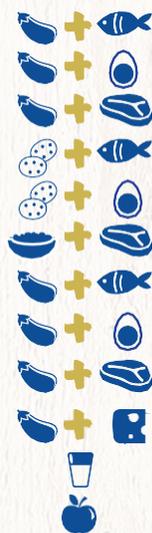
## Recomendaciones para la cena

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

El Carnaval es una festividad con recetas típicas de esta época del año. Si clicáis encima la imagen encontrareis recetas como: huevos a la mojiganga, panascarutas, camitas de acelgas, crespillos carnavaleros... ¡Aprovechad para comer y gozar estos días en familia!



Podéis encontrar actos en los diferentes barrios de la ciudad, no os perdáis el carnaval infantil.

Animaos a celebrarlo en familia!

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.

## 10 meses causas

### ¡Las lenguas son un tesoro!

La diversidad lingüística se ve amenazada cada vez más y, de mediana, cada dos semanas una lengua desaparece y, con ella, también lo hace un patrimonio cultural.



Sello dietista

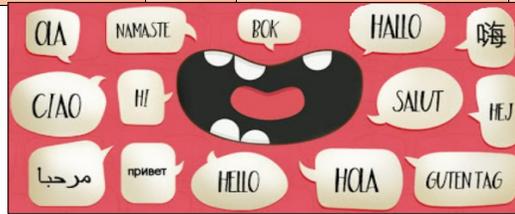


Información nutricional del menú escolar diario

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



21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.



LUNES										MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES														
<p><b>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</b></p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p>										<p><b>Crema de verduritas de temporada</b></p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p>					<p><b>Garbanzos guisados</b></p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)</p> <p>Lechuga, maiz y soja (SO)</p>					<p><b>JUEVES LARDERO</b></p> <p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p>					<p>Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Variedad de ensaladas</p>														
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	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										MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES														
<p><b>Arroz con salsa de tomate casero</b></p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p>										<p><b>Lentejas guisadas con verduritas (S)</b></p> <p>Tortilla de espinacas (H)</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p>					<p><b>Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano</b></p> <p>Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G)</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p>					<p><b>Garbanzos con patata y aceite de oliva</b></p> <p>Jamoncitos de pollo al horno a la naranja</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p>					<p><b>Brócoli con patata y aceite de oliva</b></p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p>														
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	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	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										MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES														
<p><b>Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)</b></p> <p>(salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>										<p><b>Sopa de verduritas (G,H*)</b></p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p>					<p><b>Arroz con verduritas</b></p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p>					<p><b>Judías pintas guisadas (S)</b></p> <p>Tortilla de patatas (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>					<p><b>Coliflor i patata con aceite de oliva</b></p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p>														
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	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
LUNES										MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES														
<p><b>Judía verde con patata y aceite de oliva</b></p> <p>Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p>										<p><b>Lentejas guisadas con verduritas (S)</b></p> <p>Bacalao al horno (P)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p>					<p><b>Arroz con salsa de tomate casero</b></p> <p>Tortilla de calabacín (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>					<p><b>Judías blancas guisadas (S)</b></p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p>																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCCINADO Y ALIÑADO 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)



# MENÚ FEBRERO 2024



SIN CERDO

<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>																		<p><b>JUEVES 1</b></p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 689 94 23 25 960 117 32 42 677</p>						<p><b>VIERNES 2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 90 30 29 817 87 42 34</p>					
<p><b>LUNES 5</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 583 76 24 20 862 101 31 36</p>				<p><b>MARTES 6</b></p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 590 55 24 31 750 59 21 38</p>				<p><b>MIÉRCOLES 7</b></p> <p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt (L)</p> <p>INF. 574 63 27 21 759 58 46 38</p>				<p><b>JUEVES 8</b></p> <p><b>JUEVES LARDERO</b></p> <p>Borrajá con patata</p> <p>Salchichas de ave al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 614 64 24 31 727 65 30 39</p>				<p><b>VIERNES 9</b></p> <p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 576 72 20 21 761 76 24 29</p>													
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 597 78 23 22 835 90 33 39</p>												<p><b>MARTES 13</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras (S)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 620 81 23 23 766 93 26 32</p>				<p><b>MIÉRCOLES 14</b></p> <p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p> <p>INF. 583 62 24 23 854 63 46 47</p>				<p><b>JUEVES 15</b></p> <p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno a la naranja</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 585,1 62 25 26 872 87 42 38</p>				<p><b>VIERNES 16</b></p> <p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Filet de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 593 54 28 30 624 58 30 31</p>					
<p><b>LUNES 19</b></p> <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>Fruta de temporada</p> <p>INF. 631 85 28 20 792 99 36 29</p>				<p><b>MARTES 20</b></p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 573 70 28 17 760 78 40 30</p>				<p><b>MIÉRCOLES 21</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt (L)</p> <p>INF. 611,4 84 16 24 827 111 19 34</p>				<p><b>JUEVES 22</b></p> <p>Judias pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 672 90 24 24 760 84 33 34</p>				<p><b>VIERNES 23</b></p> <p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 576 84 25 15 796 99 36 29</p>													
<p><b>LUNES 26</b></p> <p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 607 66 19 31 842 79 27 49</p>				<p><b>MARTES 27</b></p> <p>Lentejas guisadas con verduras (S)</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 579 80 22 19 753 75 40 33</p>				<p><b>MIÉRCOLES 28</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p> <p>INF. 602 73 16 27 804 101 21 34</p>				<p><b>JUEVES 29</b></p> <p>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>INF. 583 71 26 20 832 90 38 37</p>				<p><b>VIERNES 26</b></p> <p><b>CARNIVAL</b></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

SERHS FOOD  
CPI SOLEDAD  
Puerto, Calidad y Nutrición  
Gemma Puig Muñoz  
Cof. Norm. CAT/001322



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ FEBRERO 2024



SIN CARNE

21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.



JUEVES												VIERNES																											
1												2																											
<b>Espirales con salsa de tomate</b> <b>Colas de rape al horno</b> <b>Lechuga, olivas y maiz</b> INF. Fruta de temporada PRI.												<b>Lentejas guisadas con verduras</b> <b>Filete de merluza al horno</b> <b>Variiedad de ensaladas</b> INF. Fruta de temporada PRI.																											
689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34																								
LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES															
5						6						7						8						9															
<b>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> <b>Lechuga, zanahoria y pepino</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Crema de verduras de temporada</b> <b>Tortilla de patatas</b> <b>Espirales con aceite y oregano</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Garbanzos estofados con espinacas</b> <b>Filete de merluza al horno con base de cebolla</b> <b>Lechuga, maiz y soja</b> <b>Yogurt</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>JUEVES LARDERO</b> <b>Borrajá con patata</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Lechuga, tomate y olivas</b> <b>Fruta de temporada</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Sopa de caldo vegetal con pasta</b> <b>Colas de rape a la marinera</b> <b>Lechuga, zanahoria y maiz</b> <b>Fruta de temporada</b> 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						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES															
12						13						14						15						16															
<b>Arroz con salsa de tomate casero</b> <b>Filete de abadejo al horno</b> <b>Lechuga, maiz y zanahoria</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Lentejas guisadas con verduras</b> <b>Tortilla de espinacas</b> <b>Lechuga, pepino y olivas</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Macarrones con aceite de oliva y oregano</b> <b>Croquetas de bacalao</b> <b>Lechuga, zanahoria y soja</b> <b>Yogurt</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Garbanzos con patata y aceite de oliva</b> <b>Merluza al horno a la naranja</b> <b>Lechuga, tomate y olivas</b> <b>Fruta de temporada</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Brócoli con patata y aceite de oliva</b> <b>Albondigas de merluza con salsa de tomate</b> <b>Champiñones</b> <b>Fruta de temporada</b> 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						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES															
19						20						21						22						23															
<b>Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)</b> <b>Filete de merluza al horno</b> <b>Lechuga, olivas y soja</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Sopa de verduras</b> <b>Tortilla de calabacín</b> <b>Mezcla de setas</b> <b>Fruta de temporada</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Arroz con verditas</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> <b>Lechuga, tomate y maiz</b> <b>Yogurt</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Judías pintas guisadas</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Lechuga, olivas y soja</b> <b>Fruta de temporada</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Coliflor i patata con aceite de oliva</b> <b>Salmón al horno</b> <b>Lechuga, pepino y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada</b> INF. Fruta de temporada PRI.															
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
LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES															
26						27						28						29						26															
<b>Judía verde con patata y aceite de oliva</b> <b>Fingers de pescado</b> <b>Lazos aliñados con aceite de oliva</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Lentejas guisadas con verduras</b> <b>Bacalao al horno</b> <b>Lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Arroz con salsa de tomate casero</b> <b>Tortilla de calabacín</b> <b>Lechuga, olivas y soja</b> <b>Yogurt</b> INF. Fruta de temporada PRI.						<b>Judías blancas guisadas</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> <b>Lechuga, pepino y maiz</b> <b>Fruta de temporada</b> 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								

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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ FEBRERO 2024**



**SIN GLUTEN**

						<b>JUEVES</b> 1		<b>VIERNES</b> 2	
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>				<p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maiz</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
<b>LUNES</b> 5		<b>MARTES</b> 6		<b>MIERCOLES</b> 7		<b>JUEVES</b> 8		<b>VIERNES</b> 9	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales (S/G) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</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 maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
<b>LUNES</b> 12		<b>MARTES</b> 13		<b>MIERCOLES</b> 14		<b>JUEVES</b> 15		<b>VIERNES</b> 16	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao 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>	
<b>LUNES</b> 19		<b>MARTES</b> 20		<b>MIERCOLES</b> 21		<b>JUEVES</b> 22		<b>VIERNES</b> 23	
<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>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias 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>	
<b>LUNES</b> 26		<b>MARTES</b> 27		<b>MIERCOLES</b> 28		<b>JUEVES</b> 29			
<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>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</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.





## MENÚ FEBRERO 2024



SIN LACTOSA

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.				<p><b>JUEVES</b> 1</p> <p><b>VIERNES</b> 2</p> <p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>					
<p><b>LUNES</b> 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MARTES</b> 6</p> <p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MIÉRCOLES</b> 7</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p><b>JUEVES</b> 8</p> <p> Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>VIERNES</b> 9</p> <p>Sopa de caldo con pasta </p> <p>Colas de rape con salsa marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
<p><b>LUNES</b> 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MARTES</b> 13</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MIÉRCOLES</b> 14</p> <p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p><b>JUEVES</b> 15</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><b>VIERNES</b> 16</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><b>LUNES</b> 19</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><b>MARTES</b> 20</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><b>MIÉRCOLES</b> 21</p> <p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p><b>JUEVES</b> 22</p> <p>Judias pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>VIERNES</b> 23</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><b>LUNES</b> 26</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><b>MARTES</b> 27</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MIÉRCOLES</b> 28</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><b>JUEVES</b> 29</p> <p>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p></p>	

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

SERHS FOOD  
FEB 2024  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Guernica Park Númer:  
C/1. Númer. CAT010132



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



## MENÚ FEBRERO 2024



**SIN PESCADO**

JUEVES 1		VIERNES 2			
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p> 		<p><b>Espirales</b> con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Garbanzos</b> estofados</p> <p>Lomo al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>	 <p>Borraja con patata</p> <p>Salsichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p> 	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Macarrones</b> con aceite de oliva y oregano</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p> 	<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Tortilla de patatas</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><b>Arroz</b> con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29		
<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><b>Lentejas</b> guisadas con verduras</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz</b> 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 maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ FEBRERO 2024**



**SIN HUEVO**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>				<p><b>JUEVES</b> 1</p> <p>Espirales sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Pollo empanado sin huevo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>VIERNES</b> 2</p> <p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
<p><b>LUNES</b> 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MARTES</b> 6</p> <p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MIÉRCOLES</b> 7</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p><b>JUEVES</b> 8</p> <p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>VIERNES</b> 9</p> <p>Sopa de caldo con pasta sin huevo</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
<p><b>LUNES</b> 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MARTES</b> 13</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MIÉRCOLES</b> 14</p> <p>Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p><b>JUEVES</b> 15</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><b>VIERNES</b> 16</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>	
<p><b>LUNES</b> 19</p> <p>Espirales sin huevo 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><b>MARTES</b> 20</p> <p>Sopa de verduritas con pasta sin huevo</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MIÉRCOLES</b> 21</p> <p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p><b>JUEVES</b> 22</p> <p>Judias pintas guisadas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>VIERNES</b> 23</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><b>LUNES</b> 26</p> <p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MARTES</b> 27</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MIÉRCOLES</b> 28</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p><b>JUEVES</b> 29</p> <p>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</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



**MENÚ FEBRERO 2024**



**SIN FRUTOS SECOS**

						JUEVES 1		VIERNES 2	
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>				<p><b>Espirales</b> con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>Garbanzos</b> estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>Macarrones</b> con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>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 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
<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><b>Arroz</b> con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias 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 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
<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><b>Lentejas</b> guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>Arroz</b> 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 maiz</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 MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ FEBRERO 2024**



SIN GARBANZOS

						JUEVES 1		VIERNES 2	
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>				<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz 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>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias 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 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
<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>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias 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 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29			
<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>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</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.

SERHS FOOD  
 FEB 2024  
 Cofe, Dietista y Nutricion  
 Soledad Puertolas  
 Cal. Num. CAT001332



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN LENTEJAS

						JUEVES	1	VIERNES	2
<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>						<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisados con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>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 merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
<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>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias 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	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29		
<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>Garbanzos guisados 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>Judias blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</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.

SERHS FOOD  
 FEB 2024  
 Calle: Democracia y Nación  
 Guaymas Pobl. Númer:  
 Cal. Númer: CAT010132



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ FEBRERO 2024

NO CACAHUETES. SI JUDÍA BLANCA Y SOJA



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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.									
5		6		7		8		9	
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 (s/guisantes, s/judía 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				Sopa de caldo con pasta Cintas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
12		13		14		15		16	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo 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 Bacalao al horno 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	
19		20		21		22		23	
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) Hamburguesa de coliflor y queso 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	
26		27		28		29			
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 calabacín 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			

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