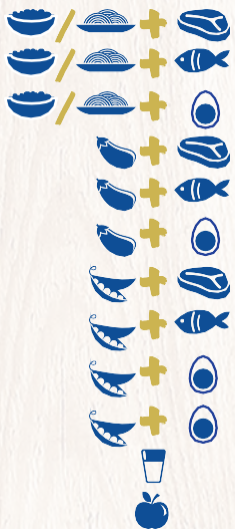


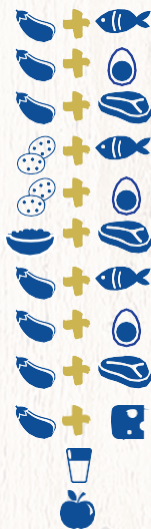
Recomendaciones para la cena

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>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> | | | | | | | | | | <p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> | | | | | <p>Garbanzos guisados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)</p> <p>Lechuga, maiz y soja (SO)</p> | | | | | <p>JUEVES LARDERO</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>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> | | | | | | | | | | <p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Tortilla de espinacas (H)</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> | | | | | <p>Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G)</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</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>Brócoli con patata y aceite de oliva</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>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>Sopa de verduritas (G,H*)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> | | | | | <p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> | | | | | <p>Judías pintas guisadas (S)</p> <p>Tortilla de patatas (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> | | | | | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva</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>Judía verde con patata y aceite de oliva</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>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Bacalao al horno (P)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> | | | | | <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> | | | | | <p>Judías blancas guisadas (S)</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>JUEVES 1</p> <p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada</p> | | | <p>VIERNES 2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p> | | |
| <p>LUNES 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p> | | | | <p>MARTES 6</p> <p>Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada</p> | | | | <p>MIÉRCOLES 7</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt (L)</p> | | | | <p>JUEVES 8</p> <p>JUEVES LARDERO Borrajá con patata Salchichas de ave al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p> | | | <p>VIERNES 9</p> <p>Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada</p> | | | | | | | | |
| <p>LUNES 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada</p> | | | | <p>MARTES 13</p> <p>Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p> | | | | <p>MIÉRCOLES 14</p> <p>Macarrones con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)</p> | | | | <p>JUEVES 15</p> <p>Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p> | | | <p>VIERNES 16</p> <p>Brócoli con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada</p> | | | | | | | | |
| <p>LUNES 19</p> <p>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</p> | | | | <p>MARTES 20</p> <p>Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p> | | | | <p>MIÉRCOLES 21</p> <p>Arroz con verduras Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L)</p> | | | | <p>JUEVES 22</p> <p>Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada</p> | | | <p>VIERNES 23</p> <p>Coliflor i patata con aceite de oliva Pavo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p> | | | | | | | | |
| <p>LUNES 26</p> <p>Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p> | | | | <p>MARTES 27</p> <p>Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p> | | | | <p>MIÉRCOLES 28</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)</p> | | | | <p>JUEVES 29</p> <p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada</p> | | | <p>VIERNES 26</p> <p>CARNIVAL</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 MIERCOLES 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maiz INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | | | | | | | Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variiedad de ensaladas 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y pepino INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | JUEVES LARDERO Borraja con patata Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maiz y zanahoria INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Macarrones con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y soja Yogurt INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Garbanzos con patata y aceite de oliva Merluza al horno a la naranja Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Sopa de verduras Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Arroz con verditas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maiz Yogurt INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Judias pintas guisadas Tortilla de patata Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Coliflor i patata con aceite de oliva Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt INF. Fruta de temporada PRI. | | | | | | Judias blancas guisadas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada 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 OLEICO
 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

| | | | | | | | | | |
|--|----|--|----|--|----|---|----|---|----|
| | | | | | | 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>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> | | | |
| LUNES | 5 | MARTES | 6 | MIERCOLES | 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 (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> | |
| LUNES | 12 | MARTES | 13 | MIERCOLES | 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>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> | |
| LUNES | 19 | MARTES | 20 | MIERCOLES | 21 | JUEVES | 22 | VIERNES | 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> | |
| LUNES | 26 | MARTES | 27 | MIERCOLES | 28 | JUEVES | 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>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.





MENÚ FEBRERO 2024



SIN LACTOSA

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
| | | | | | | 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 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> | | | |
| 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 champiñones</p> <p>Espirales 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 de soja</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>Colas de rape con salsa 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>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>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>Fingers de pescado 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 con pasta</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 de soja</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>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 de soja</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
LEGLUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ FEBRERO 2024



SIN PESCADO

| | | | | | | | | | |
|--|--------------|---|--------------|---|--|---|--------------|---|--|
| | | | | | | JUEVES 1 | VIERNES 2 | | |
| <p style="color: #0070C0;">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 style="color: #0070C0;">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>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 style="color: #0070C0;">Garbanzos estofados</p> <p>Lomo al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p> | | <p style="background-color: #F4A460; padding: 2px;">JUEVES LARDERO</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 style="color: #0070C0;">Macarrones 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 style="color: #0070C0;">Arroz 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 style="color: #0070C0;">Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p style="color: #0070C0;">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 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 ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.

SERHS FOOD
CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS
Calle: Describa y Nutrición
Guerra Páez Núñez
Calle Núm. CAT001332



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>JUEVES 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>VIERNES 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>LUNES 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>MARTES 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>MIÉRCOLES 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>JUEVES 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>VIERNES 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>LUNES 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>MARTES 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>MIÉRCOLES 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>JUEVES 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>VIERNES 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>LUNES 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>MARTES 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>MIÉRCOLES 21</p> <p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p> | | <p>JUEVES 22</p> <p>Judías pintas guisadas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>VIERNES 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>LUNES 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>MARTES 27</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>MIÉRCOLES 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>JUEVES 29</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 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>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>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</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>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 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 | | 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>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 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

| 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>JUEVES 1</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>VIERNES 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>LUNES 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>MARTES 6</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>MIÉRCOLES 7</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>JUEVES 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>VIERNES 9</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>LUNES 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>MARTES 13</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>MIÉRCOLES 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</p> | | <p>JUEVES 15</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>VIERNES 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>LUNES 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>MARTES 20</p> <p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>MIÉRCOLES 21</p> <p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p> | | <p>JUEVES 22</p> <p>Judías pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>VIERNES 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>LUNES 26</p> <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>MARTES 27</p> <p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>MIÉRCOLES 28</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p> | | <p>JUEVES 29</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.

SERHS FOOD
 FEB 2024
 Cofe, Dietista y Nutricion
 Soledad Puertolas
 Cal. Num. CAT010132



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN LENTEJAS

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 | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 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 verduras 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, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p> | | <p>JUEVES LARDERO</p> <p>Borrajá 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 maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | |
| 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | |
| <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Garbanzos guisados 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>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> | |
| 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 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 verduras</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz con verduras</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</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> | |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |
| <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 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>CARNIVAL</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, Dietética y Nutrición
 Soledad Puértolas
 Cal. Núm. CAT001332



TODOS LOS MIÉRCOLES 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