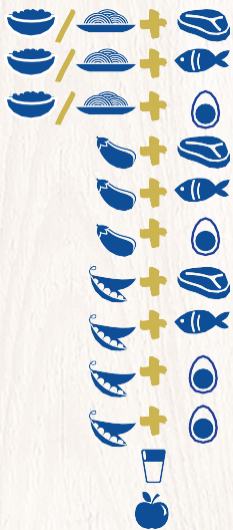


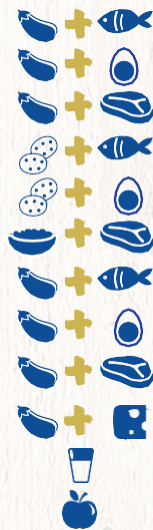
## Recomendaciones para la cena

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



### TRABAJAMOS PARA EL DESPILFARRO ALIMENTARIO

En SERHS llevamos a cabo diferentes acciones para reducir el despilfarro de comida que se genera en los espacios de comedor que gestionamos.

¿Conoces la iniciativa #ZgzNoTiraComida? Puedes ir al hashtag de la imagen si tenéis interés en saber más.



## 10 meses causas

### Tiempo en familia

El tiempo en familia comporta compartir y buscar actividades en las que puedan disfrutar todos los miembros. Puede ser con un juego de mesa, haciendo una excursión...

En la imagen encontraréis un enlace con más propuestas de actividades para disfrutar en familia.



Sello dietista

SERHS FOOD

Dpto. Dietética y Nutrición  
Gemma Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



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

<b>K</b> Energía (kcal)	<b>P</b> Proteína
<b>H</b> Hidratos de carbono	<b>L</b> Lípidos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
						<p>Espirales (G) con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo (G,L)</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</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.			
689	94 23 25	960 117 32	42	677	90 30 29	817 87 42	34							
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, maíz y soja (SO)</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A)</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (G,H*)</p> <p>Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p>						
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	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, maíz 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.	Yogurt (L)	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 verduras</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</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.	Yogurt (L)	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 maíz</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (G,H*)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Variedad de ensalada</p>						
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	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	581	58 30 21 747 62 37	28

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



Valores nutricionales:

INF. (3-8 AÑOS)

PRI.: (9-12 AÑOS)

Naranja: Energía (Kcal)

Azul: hidratos de carbono (g)

Rojo: proteínas (g)



**MENÚ MAYO 2024**



SIN CERDO

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3																													
				<b>Espirales con salsa de tomate</b> Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada																																	
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.																													
689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34																								
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano Yogurt (L)		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Yogurt (L)		Macarrones con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y soja (SO) Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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	585,1	62	25	26	872	87	42	38	593	54	28	30	624	58	30	31
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																					
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Yogurt (L)		Arroz con verduritas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Pavo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.																					
631	85	28	20	792	99	36	29	573	70	28	17	760	78	40	30	611,4	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
Judia verde con patata y aceite de oliva Croquetas de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogurt (L)		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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	581	58	30	21	647	62	37	28

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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ MAYO 2024**



SIN CARNE

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3																													
				<b>Espirales con salsa de tomate</b> Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		<b>Lentejas guisadas con verduras</b> Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada																																	
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.																													
689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34																								
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
<b>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</b> Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		<b>Crema de verduras de temporada</b> Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano Yogurt		<b>Garbanzos estofados con espinacas</b> Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada		<b>Borraja con patata</b> Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		<b>Sopa de caldo vegetal con pasta</b> Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
<b>Arroz con salsa de tomate casero</b> Filete de abadejo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		<b>Lentejas guisadas con verduras</b> Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Yogurt		<b>Macarrones con aceite de oliva y oregano</b> Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada		<b>Garbanzos con patata y aceite de oliva</b> Merluza al horno a la naranja Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		<b>Brócoli con patata y aceite de oliva</b> Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		30		JUEVES		23		31		VIERNES		24																	
<b>Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)</b> Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		<b>Sopa de verduras</b> Tortilla de calabacín Mezcla de setas Yogurt		<b>Arroz con verditas</b> Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		<b>Judías pintas guisadas</b> Tortilla de patata Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		<b>Coliflor i patata con aceite de oliva</b> Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
<b>Judía verde con patata y aceite de oliva</b> Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		<b>Lentejas guisadas con verduras</b> Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogurt		<b>Arroz con salsa de tomate casero</b> Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		<b>Judías blancas guisadas</b> Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		<b>Sopa de caldo vegetal con pasta</b> Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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	581	58	30	21	802	98	37	29

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y FACETE 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 MAYO 2024



SIN GLUTEN

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada											
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales (S/G) con aceite y oregano Yogurt		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Yogurt		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada		Garbanzos y patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Yogurt		Arroz con verduritas Lomo al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogurt		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada											

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





# MENÚ MAYO 2024



SIN LACTOSA

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<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>Yogurt de soja</p>		<p><b>CERRADO POR FESTIVIDAD</b></p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</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>	
13		14		15		16		17	
<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>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Yogurt de soja</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>Fruta de temporada</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>	
20		21		22		23		24	
<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>Yogurt de soja</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</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>	
27		28		29		30		31	
<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>Yogurt de soja</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ MAYO 2024



SIN PESCADO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<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>Yogurt</p>		<p><b>CERRADO POR FESTIVIDAD</b></p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</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>	
13		14		15		16		17	
<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</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Yogurt</p>		<p>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>Fruta de temporada</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>	
20		21		22		23		24	
<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>Yogurt</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</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>	
27		28		29		30		31	
<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 verduras</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Variedad de ensalada</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  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ MAYO 2024



SIN HUEVO

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada											
LUNES		6		MARTES		7		MIERCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
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 Pavo al horno Espirales (s/huevo) con aceite y oregano Yogurt		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada											
LUNES		13		MARTES		14		MIERCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Yogurt		Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada											
LUNES		20		MARTES		21		MIERCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Yogurt		Arroz con verduritas Lomo al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Pavo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada											
LUNES		27		MARTES		28		MIERCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogurt		Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta sin huevo Filete de merluza al horno Variedad de ensalada 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





# MENÚ MAYO 2024



SIN FRUTOS SECOS

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						<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		6		MARTES		7		MIERCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<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>Yogurt</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		13		MARTES		14		MIERCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<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>Yogurt</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>Fruta de temporada</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		20		MARTES		21		MIERCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<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>Yogurt</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada</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		27		MARTES		28		MIERCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
<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>Yogurt</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</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>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</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 MAYO 2024



SIN GARBANZOS

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada											
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Yogurt		Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada											
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla espinacas Lechuga, pepino y olivas Yogurt		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada		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 Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Yogurt		Arroz con verduritas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada											
LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Yogurt		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al honro Variedad de ensalada Fruta de temporada											

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ MAYO 2024



SIN LENTEJAS

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						<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>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		6		MARTES		7		MIERCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<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>Yogurt</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>Fruta de temporada</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>											
LUNES		13		MARTES		14		MIERCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<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>Yogurt</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>Fruta de temporada</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		20		MARTES		21		MIERCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<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>Yogurt</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada</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		27		MARTES		28		MIERCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
<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>Yogurt</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</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>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>											

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ MAYO 2024

NO CACAHUETES. SI JUDÍA BLANCA Y SOJA



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

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras (s/judía verde, ni guisantes) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada											
LUNES		6		MARTES		7		MIERCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
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 Yogurt		Judías blancas guisadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada		Borraja con patata Filete de pavo al horno con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Cintas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada											
LUNES		13		MARTES		14		MIERCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (s/judía verde)(s/guisantes) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Yogurt		Macarrones con aceite y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada		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											
LUNES		20		MARTES		21		MIERCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
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 Yogurt		Arroz con verduritas (s/guisantes, s/judía verde) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		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											
LUNES		27		MARTES		28		MIERCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
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 Yogurt		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (s/guisantes, ni judías verdes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (s/guisantes, ni judías verdes) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada 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