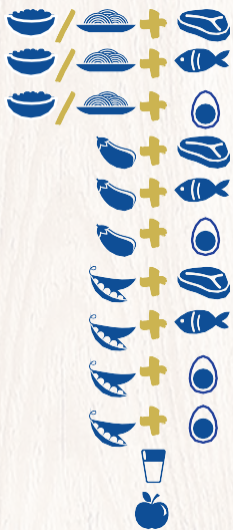


Recomendaciones para la cena

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

10 IDEAS PARA REUTILIZAR LAS MERMAS DE LA COCINA

Hoy es el **DÍA INTERNACIONAL DEL RECICLAJE** y la mejor manera de celebrarlo es darle un mejor uso a algo que estabas a punto de desechar para reducir tus residuos.

- Las cáscaras de papa pueden convertirse en chips con solo unos minutos en el horno o unos segundos en el microondas.
- Los tallitos del brócoli son completamente comestibles, picados fino y cocinados aumentan fibra a tus comidas. ¡CÓMOME TODO!
- La borra del café es excelente abono para las plantas en casa.
- La cáscara de zanahoria deshidratada sirve para hacer té de zanahoria.
- Lava, seca y muele la cáscara de huevo y añade una cuarta cucharilla a cualquier batido para incorporar calcio en tu dieta.
- La cáscara de papaya deshidratada y molida hasta que sea polvo sirve como ablandador de carne.
- Las cáscaras de mandarina y naranja pueden darle un sabor especial al api.
- Las cáscaras de verduras bien lavadas pueden servir para hacer un caldo concentrado.
- Las pepas del zapallo secas sirven para cocinar y pueden sustituir al mani en salsas.
- Las cáscaras de manzana y piña pueden ser hervidas para hacer un refresco natural.

10 meses causas

¡Cuidemos el medio ambiente!

Des de casa, son muchas las pequeñas acciones que podemos hacer para ir reduciendo los residuos que generamos i, así, cuidar un poco más el medio ambiente: usar bolsas reutilizables, comprar a granel, evitar embalajes innecesarios...

Os dejamos un enlace con más ideas a continuación:



Sello dietista

SERHS FOOD

Dpto. Política y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Cel. Núm. CAT001322





MENÚ JUNIO 2024



BASAL

LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES												
3								4								5								6								7												
Arroz con salsa de tomate casero								Lentejas guisadas con verduras (S)								Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano								Garbanzos con patata y aceite de oliva								Brócoli con patata y aceite de oliva												
Filete de abadejo al horno								Tortilla de espinacas (H)								Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G)								Jamoncitos de pollo al horno a la naranja								Albóndigas de ternera con salsa de tomate												
Lachuga, maiz y zanahoria								Lechuga, pepino y olivas								Lechuga, zanahoria y soja (SO)								Lechuga, tomate y olivas								Champiñones												
INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Helado (G,L,F)							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														
10										11										12										13										14														
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)										Sopa de verduras (G,H*)										Arroz con verduras										Judias pintas guisadas (S)										Coliflor i patata con aceite de oliva														
(salsa de tomate casero)										Bistec de pollo al horno										Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)										Tortilla de patatas (H)										Lomo al horno en su jugo														
Filete de merluza al horno (P)										Mezcla de setas										Lechuga, tomate y maiz										Lechuga, olivas y soja (SO)										Lechuga, pepino y zanahoria														
Lechuga, olivas y soja (SO)										Yogurt										Lechuga, tomate y maiz										Lechuga, olivas y soja (SO)										Lechuga, pepino y zanahoria														
INF.	Fruta de temporada									PRI.	INF.	Yogurt									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													
17										18										19										20										21													
Judía verde con patata y aceite de oliva										Lentejas guisadas con verduras (S)										Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano										Judias blancas guisadas (S)										COMIDA FIN DE CURSO													
Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)										Bacalao al horno (P)										Tortilla de calabacin (H)										Pollo asado al horno con piña										Arroz con salsa de tomate casero													
Lazos aliñados con aceite de oliva										Lechuga y zanahoria										Lechuga, olivas y soja (SO)										Lechuga, pepino y maiz										Pizza del xef (L,G, P*,SO*,SE*A*,S*,M*)													
Lazos aliñados con aceite de oliva										Lechuga y zanahoria										Lechuga, olivas y soja (SO)										Lechuga, pepino y maiz										Helado (G,L,F)													
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
 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)
 Naranja: Energía (Kcal)
 Azul: hidratos de carbono (g)
 Rojo: proteínas (g)



MENÚ JUNIO 2024



SIN CERDO

LUNES			3			MARTES			4			MIÉRCOLES			5			JUEVES			6			VIERNES			7												
Arroz con salsa de tomate casero						Lentejas guisadas con verduras (S)						Macarrones con aceite de oliva y oregano						Garbanzos con patata y aceite de oliva						Brócoli con patata y aceite de oliva															
Filete de abadejo al horno						Tortilla de espinacas						Croquetas de bacalao						Jamoncitos de pollo al horno a la naranja						Filet de merluza con salsa de tomate															
Lachuga, maiz y zanahoria						Lechuga, pepino y olivas						Lechuga, zanahoria y soja (SO)						Lechuga, tomate y olivas						Champiñones															
INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Helado		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	624	58	30	31

LUNES			10			MARTES			11			MIÉRCOLES			12			JUEVES			13			VIERNES			14												
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)						Sopa de verduras						Arroz con verduras						Judias pintas guisadas						Coliflor i patata con aceite de oliva															
(salsa de tomate casero)						Bistec de pollo al horno						Hamburguesa de coliflor y queso						Tortilla de patatas						Pavo al horno															
Filete de merluza al horno (P)						Mezcla de setas						Lechuga, tomate y maiz						Lechuga, olivas y soja (SO)						Lechuga, pepino y zanahoria															
Lechuga, olivas y soja (SO)						Yogurt						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada															
INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Yogurt		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			17			MARTES			18			MIÉRCOLES			19			JUEVES			20			VIERNES			21				
Judía verde con patata y aceite de oliva						Lentejas guisadas con verduras (S)						Macarrones con aceite de oliva y oregano						Judias blancas guisadas						COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado							
Croquetas de pollo						Bacalao al horno						Tortilla de calabacin (H)						Pollo asado al horno con piña													
Lazos aliñados con aceite de oliva						Lechuga y zanahoria						Lechuga, olivas y soja (SO)						Lechuga, pepino y maiz													
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
 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 JUNIO 2024



LUNES		3		MARTES		4		MIÉRCOLES		5		JUEVES		6		VIERNES		7	
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduritas				Macarrones con aceite de oliva y oregano				Garbanzos con patata y aceite de oliva				Brócoli con patata y aceite de oliva			
Filete de abadejo al horno				Tortilla de espinacas				Croquetas de bacalao				Merluza al horno a la naranja				Albondigas de merluza con salsa de tomate			
Lachuga, maiz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Lechuga, zanahoria y soja				Lechuga, tomate y olivas				Champiñones			
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Helado	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 23 790 70 36 41	601	68 15 31 749 86 26 34	593	54 28 30 624 58 30 31										
LUNES		10		MARTES		11		MIÉRCOLES		12 30		JUEVES		13 31		VIERNES		14	
Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)				Sopa de verduritas				Arroz con verditas				Judias pintas guisadas				Coliflor i patata con aceite de oliva			
Filete de merluza al horno				Tortilla de calabacín				Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patata				Salmón al horno			
Lechuga, olivas y soja				Mezcla de setas				Lechuga, tomate y maiz				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y zanahoria			
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt	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	590	70 28 17 670 80 26 26	611	84 16 24 827 111 19 34	672	90 24 24 840 99 35 34	576	84 25 15 850 98 38 35										
LUNES		17		MARTES		18		MIÉRCOLES		19		JUEVES		20		VIERNES		21	
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras				Macarrones con aceite de oliva y oregano				Judias blancas guisadas				COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza vegetal Helado			
Fingers de pescado				Bacalao al horno				Tortilla de calabacín				Hamburguesa de coliflor y queso							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maiz							
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	593	71 26 20 801 97 27 34												



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 JUNIO 2024



SIN GLUTEN

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Helado S/G		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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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 Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pannini S/G (de queso y tomate) Helado S/G	



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



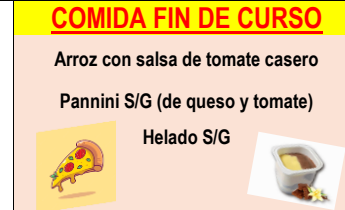


MENÚ JUNIO 2024



SIN LACTOSA

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Helado S/G		Macarrones 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 Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Yogurt de soja		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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pannini S/G (de queso y tomate) Helado S/G	



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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ JUNIO 2024



SIN PESCADO

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Helado		Macarrones con aceite de oliva y oregano Salchichas 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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas 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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano 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		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado	



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 JUNIO 2024



SIN HUEVO

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Helado		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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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 Fruta de temporada		Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano 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		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado	



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 JUNIO 2024



SIN FRUTOS SECOS

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Helado (S/FS)		Macarrones 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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)	



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

SERHS FOOD

Delo, República y Restauración
Calle María Puig Muñoz
Cof. Núm. CAT001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ JUNIO 2024



SIN GARBANZOS

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla espinacas Lechuga, pepino y olivas Helado		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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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 Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado	



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 JUNIO 2024



SIN LENTEJAS

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Helado		Macarrones 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 merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Yogurt		Arroz con verduras 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 y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano 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		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado	



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 JUNIO 2024

NO CACAHUETES. SI JUDÍA BLANCA Y SOJA



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

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (s/judía verde)(s/guisantes) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Helado		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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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		Macarrones con aceite y oregano Tortilla de calabacin 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		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Pizza margarita (queso y tomate) Helado	



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