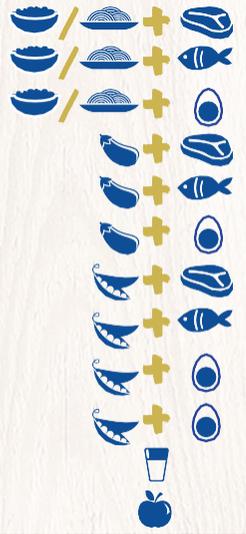


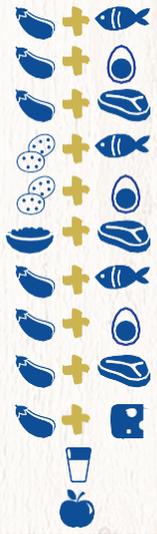
Recomendaciones para la cena

Os sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar una dieta equilibrada. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

COMIDA



CENA



Este mes



RECURSOS PARA ESTAS FIESTAS

CLICA MENÚS

CLICA ACTIVIDADES

Felices Fiestas



10 meses causas

Ser solidario/a aporta más felicidad

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



CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD
DES 2024
Dpto. Dietética y Nutrición
Cecilia Puig Nuñez
Cot. Núm. CAT001322

SOLIDARIDAD

- verduras
- pasta
- arroz
- patatas
- legumbres
- huevos
- carne
- pescado
- queso
- fruta
- láctico

De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos de la información sobre los alérgenos de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

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



MENÚ DICIEMBRE 2024



BASAL

| LUNES | | 2 | | MARTES | | 3 | | MIÉRCOLES | | 4 | | JUEVES | | 5 | | VIERNES | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-----------------|--|---|--|--------------------|----|----|------|-----|----|----|----|-----|----|----|----|
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado | | | | Judías blancas guisadas (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, tomate y maíz | | | | Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino | | | | Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz | | | | <h1>fiesta</h1> | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | INF. | Yogurt (L) | | | PRI. | INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | INF. | | | | | Fruta de temporada | | | PRI. | | | | | | | | |
| 599 | 74 | 22 | 25 | 725 | 56 | 32 | 39 | 612 | 70 | 30 | 24 | 752 | 76 | 39 | 33 | | | | | 574 | 54 | 23 | 19 | 720 | 74 | 33 | 27 | 689 | 94 | 23 | 25 |

| LUNES | | 9 | | MARTES | | 10 | | MIÉRCOLES | | 11 | | JUEVES | | 12 | | VIERNES | | 13 | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------|----|---------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|--------------------|----|----|------|-----|----|----|----|-----|----|----|----|
| <h1>¡Hoy no hay Cole!</h1> | | | | Crema de verduras de temporada Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A) Lechuga, zanahoria y pepino | | | | Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) | | | | Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, tomate y olivas | | | | Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | INF. | Yogurt (L) | | | PRI. | INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | | | | | | | | |
| | | | | 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 |

| LUNES | | 16 | | MARTES | | 17 | | MIÉRCOLES | | 18 | | JUEVES | | 19 | | VIERNES | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria | | | | Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas | | | | Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalao (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G) Lechuga, zanahoria y soja (SO) | | | | Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones | | | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (G,H*) Pollo al horno Verduras Turrón de chocolate  | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 593 | 54 | 28 | 30 | 724 | 58 | 30 | 31 |



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)
Naranja: Energía (Kcal)
Azul: hidratos de carbono (g)
Rojo: proteínas (g)
Amarillo: grasas (g)



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN CERDO

| LUNES | | 2 | | MARTES | | 3 | | MIÉRCOLES | | 4 | | JUEVES | | 5 | | VIERNES | | 6 | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------|--------------------|----|----|-----------------------------|------------|----|----|-----------------------------|------|--------------------|----|-------------------------------|------|------|--------------------|-----------------|----|------|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|-----|----|----|
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva | | | | Judías blancas guisadas (S) | | | | Sopa de pescado con arroz | | | | Espirales con salsa de tomate | | | | <h1>fiesta</h1> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Salchichas de ave al horno | | | | Filete de merluza al horno | | | | Tortilla de patatas | | | | Escalopa de pollo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz blanco salteado | | | | Lechuga, tomate y maíz | | | | Lechuga, zanahoria y pepino | | | | Lechuga, olivas y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | Yogurt (L) | | | PRI. | INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | | | | | | | | | | | | | |
| 599 | 74 | 22 | 25 | 725 | 56 | 32 | 39 | 612 | 70 | 30 | 24 | 752 | 76 | 39 | 33 | 574 | 54 | 23 | 19 | 720 | 74 | 33 | 27 | 689 | 94 | 23 | 25 | 960 | 117 | 32 | 42 |

| LUNES | | 9 | | MARTES | | 10 | | MIÉRCOLES | | 11 | | JUEVES | | 12 | | VIERNES | | 13 | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------|----|----|------------------------------------|------|--------------------|----|------------------------------------------------|------|------|--------------------|--------------------------|----|------|------|-------------------------------|----|----|------|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|
| <h1>¡Hoy no hay Cole!</h1> | | | | Crema de verduritas de temporada | | | | Garbanzos estofados con espinacas | | | | Borrajá con patata | | | | Sopa de caldo con pasta | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Filete de pavo con loncha de queso | | | | Filete de merluza al horno con base de cebolla | | | | Tortilla de patatas | | | | Colitas de rape a la marinera | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Lechuga, zanahoria y pepino | | | | Lechuga, maíz y soja | | | | Lechuga, olivas y tomate | | | | Lechuga, zanahoria y maíz | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. | Yogurt (L) | | | PRI. | INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | INF. | Fruta de temporada | | | PRI. | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 16 | | MARTES | | 17 | | MIÉRCOLES | | 18 | | JUEVES | | 19 | | VIERNES | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------|----|----|--------------------------------------|------|------------|----|------------------------------------------|------|------|--------------------|--------------------------------------|----|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|
| Arroz con salsa de tomate casero | | | | Lentejas guisadas con verduritas (S) | | | | Macarrones con aceite de oliva y oregano | | | | Brócoli con patata y aceite de oliva | | | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate | | | | | | | | | | | | | | | |
| Filete de abadejo al horno | | | | Tortilla de espinacas | | | | Croquetas de bacalao | | | | Filet de merluza con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lachuga, maíz y zanahoria | | | | Lechuga, pepino y olivas | | | | Lechuga, zanahoria y soja (SO) | | | | Champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 593 | 54 | 28 | 30 | 624 | 58 | 30 | 31 |



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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN CARNE

| LUNES | | | | 2 | | | | MARTES | | | | 3 | | | | MIÉRCOLES | | | | 4 | | | | JUEVES | | | | 5 | | | | VIERNES | | | | 6 | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|----|-----------------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado | | | | | | | | Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maíz | | | | | | | | Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino | | | | | | | | Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz | | | | | | | | <h1>fiesta</h1> | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. Fruta de temporada | | | | PRI. Yogurt | | | | INF. Fruta de temporada | | | | PRI. Fruta de temporada | | | | INF. Fruta de temporada | | | | PRI. Fruta de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 599 | 74 | 22 | 25 | 728 | 70 | 22 | 32 | 612 | 70 | 30 | 24 | 752 | 76 | 39 | 33 | 574 | 54 | 23 | 19 | 720 | 74 | 33 | 27 | 689 | 94 | 23 | 25 | 738 | 86 | 35 | 29 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| LUNES | | | | 9 | | | | MARTES | | | | 10 | | | | MIÉRCOLES | | | | 11 | | | | JUEVES | | | | 12 | | | | VIERNES | | | | 13 | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <h1>¡Hoy no hay Cole!</h1> | | | | | | | | Crema de verduras de temporada Canelones de espinacas Lechuga, zanahoria y pepino | | | | | | | | Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja | | | | | | | | Borrajá con patata Tortilla de patatas Lechuga, tomate y olivas | | | | | | | | Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | INF. Yogurt | | | | PRI. Fruta de temporada | | | | INF. Fruta de temporada | | | | PRI. Fruta de temporada | | | | INF. Fruta de temporada | | | | PRI. Fruta de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 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 | | | | 16 | | | | MARTES | | | | 17 | | | | MIÉRCOLES | | | | 18 | | | | JUEVES | | | | 19 | | | | VIERNES | | | | 20 | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria | | | | | | | | Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas | | | | | | | | Macarrones con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y soja | | | | | | | | Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones | | | | | | | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Croquetas de bacalao Verduritas Turrón de chocolate | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. Fruta de temporada | | | | PRI. Yogurt | | | | INF. Fruta de temporada | | | | PRI. Fruta de temporada | | | | INF. Fruta de temporada | | | | PRI. Fruta de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 597 | 78 | 23 | 22 | 835 | 90 | 33 | 39 | 620 | 81 | 23 | 23 | 766 | 93 | 26 | 32 | 583 | 62 | 24 | 23 | 790 | 70 | 36 | 41 | 593 | 54 | 28 | 30 | 624 | 58 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | |



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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Yogurt | | Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada | | <h1>fiesta</h1> | |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| <h1>¡Hoy no hay Cole!</h1> | | Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | | Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada | | Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada | | Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada | |
| LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada | | Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Yogurt | | Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada | | Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (S/G)  Pollo al horno Verduritas Postre (S/G) | |



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





MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN LACTOSA

| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja | | Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada | | <h1>fiesta</h1> | |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| <h1>¡Hoy no hay Cole!</h1> | | Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con queso (S/L) Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt de soja | | Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada | | Borrajá con patata Revuelto de champiñones Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada | | Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada | |
| LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| 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 Yogurt de soja | | Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada | | Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate s/leche | |



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN PESCADO

| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Yogurt | | Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada | | <h1>fiesta</h1> | |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| <h1>¡Hoy no hay Cole!</h1> | | Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | | Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada | | Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada | | Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada | |
| LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada | | Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Yogurt | | Macarrones con aceite de oliva y oregano Salchichas al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada | | Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate | |



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN HUEVO

| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Yogurt | | Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada | | fiesta | |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| ¡Hoy no hay Cole! | | Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | | Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada | | Borrajá con patata Pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada | | Sopa de caldo con pasta sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada | |
| LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz 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 | | Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (s/huevo) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate | |



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN FRUTOS SECOS

| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Yogurt | | Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada | | <h1>fiesta</h1> | |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| <h1>¡Hoy no hay Cole!</h1> | | Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | | Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada | | Borrajá con patata Revuelto de jamón 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 | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| 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 Yogurt | | Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada | | Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Postre S/FS | |



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Yogurt | | Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada | | <h1>fiesta</h1> | | | |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | | | VIERNES | 13 |
| <h1>¡Hoy no hay Cole!</h1> | | Crema de verduritas de temporada Lomo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | | Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada | | Borrajá con patata Revuelto de jamón y 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 | |
| | | LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| | | Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz 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 | Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate | | | | | |



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN LENTEJAS

| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Yogurt | | Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada | | fiesta | |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| ¡Hoy no hay Cole! | | Crema de verduritas de temporada Lomo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | | Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Fruta de temporada | | Borrajá con patata Revuelto de jamón 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 | |
| LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada | | Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de 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 | | Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada | | MENU NAVIDAD  Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate | |



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2024

NO CACAHUETES. SI JUDÍA BLANCA Y SOJA



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

| LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIERCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | 6 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judías blancas guisadas (s/guisantes, ni judía verde) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Yogurt | | Sopa de pescado con arroz (s/guisantes ni judía verde) Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada | | <h1>fiesta</h1> | |
| LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIERCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | 13 |
| <h1>¡Hoy no hay Cole!</h1> | | Crema de verduritas de temporada (s/guisantes, s/judía verde) Filete de pavo al horno con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | | Judías blancas guisadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada | | Borrajá con patata Revuelto con champiñones 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 | 16 | MARTES | 17 | MIERCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | 20 |
| 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 Yogurt | | Macarrones con aceite y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Fruta de temporada | | Brócoli con patata y aceite de oliva Merluza al horno con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada | | MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas (s/guisantes) Turrón de chocolate  | |



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

SERHS FOOD
+34 952 55 55 55
Data: 01/12/2024
CPI Soledad Puértolas
C/El Turco, CA1010122



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL