

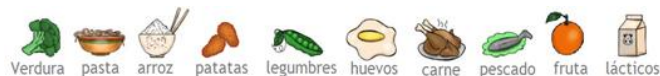
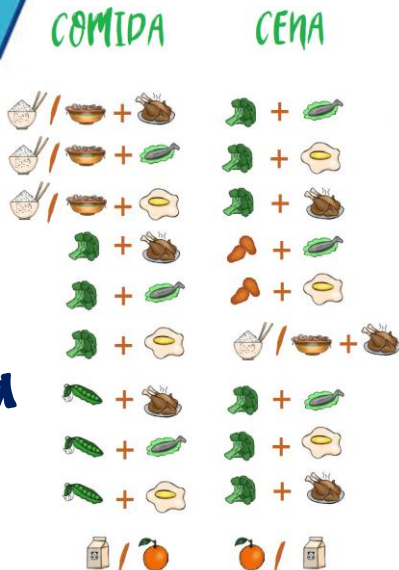


 Sugerencias
para la cena

Sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de vuestros hijos e hijas para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.



Lo mejor de
la cena ...
Cenar
en familia



Un otoño lleno de energía

El otoño es una época del año donde es muy importante mantener una dieta saludable y aprovechar al máximo las ventajas de los productos de temporada.

Alimentación con productos de temporada:

En septiembre todavía podemos aprovechar las últimas ciruelas, los últimos melocotones, melones y sandías. Los higos durarán hasta la primera mitad de octubre. Disfrutaremos del primer uvas y las manzanas Golden y roja, así como la pera limonera, la blanquilla y la conferencia. Los pimientos, berenjenas, calabacines, pepinos y el hinojo nos deleitarán.

En octubre triunfa la granada, el caqui, el membrillo y la chirimoya. Es el momento de los frutos secos como la castaña y el dátil, y también los plátanos y los kiwis. Aprovecharemos todas las cualidades nutricionales de la calabaza, API, las espinacas, la escarola y toda la familia de coles y brócolis.

En noviembre aparecen los primeros cítricos como la mandarina, la naranja. Llegan las alcachofas, las endibias, las habas, los guisantes, los ajos tiernos, y es la época de inicio de la zanahoria.

Los 10 mejores alimentos para prevenir el resfriado



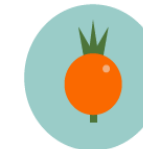
1 Ajo



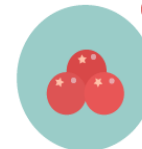
2 Pimiento morrón



3 Brócoli



4 Escaramujo



5 Arándano rojo



6 Miel



7 Zanahoria



8 Yogur y kéfir



9 Aqua



10 Pescado de agua salada y mariscos

***De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALERGENOS los alimentos que componen los menús que se elaboran.**

1° SEMANA	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Crema de verduras de temporada Salchichas al horno (S) Chips (S/FS*) Yogurt (L)		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt (L)		Espirales con atun y tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Varieda de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. Eneí H. de C Proteí Grasas
											570 66,8 36,4 31,5
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Eneí H. de C Proteí Grasas											
675 78 48,7 37,9											
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3° SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno (P) Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de calabacín (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española (G) (SO) Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. Eneí H. de C Proteí Grasas
											545 78,3 36,6 47,4
											PRIMARIA (7-12 años)
	V. Eneí H. de C Proteí Grasas										
683 120 48,9 62,7											
	MARTES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4° SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (L*,H*,P,SO,ML,C,G) (L*,H*,P,SO,ML,C,G) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt (L)		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa (H) Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. Eneí H. de C Proteí Grasas
											582,3 50,1 29,1 57,56
											PRIMARIA (7-12 años)
	V. Eneí H. de C Proteí Grasas										
693 78,1 32,2 27,9											
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5° SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Verduras guisadas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Caella al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Espaguetis (G,H*)con salsa de champiñones (L) Tortilla de calabacín (H) Lechuga , olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas al horno Verduras Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. Eneí H. de C Proteí Grasas
											565 79,8 38,9 48,2
											PRIMARIA (7-12 años)
	V. Eneí H. de C Proteí Grasas										
685 75,1 28,3 31,5											

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD

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



SOLVENT	CRUSTACEANS	EGGS	FISH	PEANUTS	SOY	LACTOSE
(G)	(C)	(H)	(P)	(CA)	(SO)	(L)



kv1	kv2	kv3	kv4	kv5	kv6	kv7
(E)	(A)	(M)	(SF)	(C)	(T)	(M)

(*) puede contener trazas



CEIP MARIA ZAMBRANO

MENÚ NOVIEMBRE 2019

MENU SIN CERDO



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1º SEMANA	Crema de verduritas de temporada		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con atún y tomate		Patatas estofadas con verduras		INFANTIL (3-6 años)
	Salchichas pollo al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla francesa		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		V. Enei H. de C Proteín Grasas
	Chips		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		561 66,7 35,2 30,8
	Yogurt		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
3º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Crema de calabaza		Judía verde y patata y aceite de oliva		INFANTIL (3-6 años)
	Emperador al horno		Tortilla de calabacín		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ave con salsa española		V. Enei H. de C Proteín Grasas
	Lachuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		543 78,3 36,6 47,4
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
4º SEMANA	MARTES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Crema de zanahoria		Sopa de verduritas con pasta		Arroz con verduritas		Garbanzos estofados con espinacas		Espirales al estilo italiano		INFANTIL (3-6 años)
	Filete de merluza rebozado		Bistec de pollo al horno		Pavo al horno en su jugo		Tortilla francesa		(salsa de tomate casero)		V. Enei H. de C Proteín Grasas
	Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, pepino y zanahoria		Tomate aliñado		Salmón al horno		597,4 51,7 28,2 28,9
5º SEMANA	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Lechuga, tomate y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		V. Enei H. de C Proteín Grasas
	Judía verde con patata y aceite de oliva		Arroz con salsa de tomate casero		Espaguetis con salsa de champiñones		Col y patata con aceite de oliva		Sopa de caldo vegetal con pasta		730 82,8 29,4 31,4
	Croquetas de rustido		Caella al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ave al horno		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5º SEMANA	Verduras guisadas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Verduritas		INFANTIL (3-6 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Enei H. de C Proteín Grasas
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		565 79,8 38,9 48,2
	25		26		27		28		29		PRIMARIA (7-12 años)
5º SEMANA	25		26		27		28		29		V. Enei H. de C Proteín Grasas
	25		26		27		28		29		674 77,5 27,3 29,4
	25		26		27		28		29		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	25		26		27		28		29		INFANTIL (3-6 años)

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G)	(C)	(H)	(P)	(CA)	(SO)	(L)
(F)	(A)	(M)	(SE)	(S)	(T)	(ML)

(*) puede contener trazas



CEIP MARIA ZAMBRANO

MENÚ NOVIEMBRE 2019

MENU SIN CARNE



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1º SEMANA	Crema de verduras de temporada Tortilla de calabacín Chips Yogurt		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt		Espirales con atún y tomate Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas estofadas con verduras Filete de merluza Variedad de ensalada Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. Eneí H. de C Proteín Grasas
											570 66,8 36,4 31,5
											PRIMARIA (7-12 años)
3º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite y oregano Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Quinoa con verduras Champiñones Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años)
											V. Eneí H. de C Proteín Grasas
											545 78,3 36,6 47,4
4º SEMANA	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años)
											V. Eneí H. de C Proteín Grasas
											586,1 48,6 30 28,3
5º SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Caella al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Espaguetis con salsa de champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Col y patata con aceite de oliva Merluza al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo de verduras con pasta Tortilla francesa Verduras Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años)
											V. Eneí H. de C Proteín Grasas
											562 79,1 41,5 46,9

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD
01/11/2019
Dpto. Educación y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Cof. Num. CAT001322

GLUTEN CRUSTACEANOS HUEVO PESCADO ALERGENIA DE SOJA LACTOSA

(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)

NUZOS SEMENOS DE GIRASOL MOSTAZA CEBOLLA LUPINO SULFITOS

(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas



C E I P M A R I A Z A M B R A N O

MENÚ NOVIEMBRE 2019

M E N U S I N G L U T E N



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1º SEMANA	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Yogurt		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz (caldo S/G) Tortilla francesa Loncha de queso Yogurt		Pasta S/G con atún y tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas a la riojana (chorizo S/G y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones S/G con aceite y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Crema de calabaza Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española (harina de maíz) Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4º SEMANA	Crema de zanahoria Merluza rebozada con harina de maíz Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta S/G Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Pasta S/G al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5º SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo S/G Verduras guisadas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Caella al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Espaguetis (S/G) con salsa de champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta S/G (caldo S/G) Salchichas al horno Verduritas Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

01/11/2019

Departamento de Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



(F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)

(*) puede contener trazas



CEIP MARIA ZAMBRANO

MENÚ NOVIEMBRE 2019

MENU SIN LACTOSA



	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
1º SEMANA	Crema de verduritas de temporada Salchichas al horno Chips Yogurt (S/L)		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz (caldo S/L) Tortilla francesa Loncha de queso S/L Yogurt (S/L)		Espirales con atún y tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
3º SEMANA	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
	Arroz con salsa de tomate casero Emperador al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Crema de calabaza Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judía verde y patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa española Champiñones Fruta de temporada	
4º SEMANA	MARTES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
	Crema de zanahoria Filete de merluza rebozado (s/leche) Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Yogurt de soja		Garbanzos estofados con espinacas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	
5º SEMANA	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Caella al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Espaguetis con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Col y patata con aceite de oliva Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo (S/L) con pasta Salchichas al horno Verduritas Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

01/11/2019

Departamento de Nutrición

Gemma Puig Nuñez

Col. Núm. CAT001322



(G)	(C)	(H)	(P)	(CA)	(SO)	(L)
(F)	(A)	(M)	(SE)	(S)	(T)	(ML)

(*) puede contener trazas