



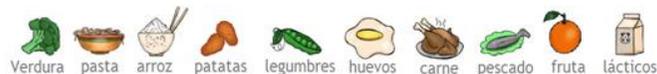
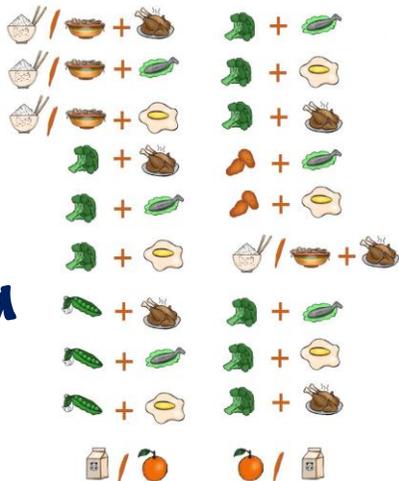
## Sugerencias para la cena

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.



COMIDA

CENA



## Los alimentos en primavera

Con la llegada de la primavera también llegan las alergias.

Si modificamos algunos hábitos alimenticios nos permitirá controlar mejor los síntomas de las alergias estacionales.

**Estas son algunas de las recomendaciones nutricionales:**

Las personas propensas a las rinitis alérgicas o el asma deben aumentar en esta época el consumo de alimentos ricos en: **Vitamina B**, presente en las carnes magras, las frutas y los vegetales de hoja verde; también protegen el sistema respiratorio. **Vitamina C y ácido fólico** (naranjas y otros cítricos, legumbres, cereales integrales y derivados, vegetales de hoja verde, ...). Es importante mantener una dieta rica en antioxidantes ya que los nutrientes podrían ayudar a paliar los síntomas.

Los frutos secos y el aceite de oliva son una rica fuente de **Vitamina E**, poderoso antioxidante natural que ayuda a las personas que sufren eczema.

Las nueces, las almendras y los cacahuets poseen altos niveles de magnesio que junto con el calcio, también nos protegen contra el asma y otras enfermedades pulmonares.

## Frutas y verduras de temporada



\*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 ALÉRGENOS los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Lo mejor de la cena ...  
Cenar en familia



	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín (H) Lechuga , olivas y soja (SO) Yogurt (L)						INFANTIL (3-6 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 619,8 96,25 31,9 29,92 PRIMARIA (7-12 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 815,4 110,5 41,3 46,6
1ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso (H) Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras (S) Salmón a horno (P) Lechuga , olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (3-6 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 604,5 76,2 22,5 23,9 PRIMARIA (7-12 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 788,9 85,4 29,4 37,2
3ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Yogurt (L)		Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (3-6 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8
4ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas (H, P, ML,C) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (3-6 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 633,6 131,7 36,1 43,4 PRIMARIA (7-12 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 838,2 147,7 49,5 67,9
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada				<p>LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTO. LAS HAN CRECIDO Y SE CONVIERTEN EN Y YA TODOS LOS ESTÁN LLENOS DE COLOR</p>				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (3-6 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 635,1 78,23 23,58 25,74 PRIMARIA (7-12 años) V. Enei H. de C Proteín Grasas 820,1 85,13 32,9 39,06

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ESCOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL  
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD  
8 de Mayo 2020  
Unidad Científica y Nutricional  
Gemma Paz Muñoz  
Cof. Núm. CAT011932



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



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

(\*) puede contener trazas



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	2	<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	3	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tortilla de calabacín (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>	4		5	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
										INFANTIL (3-6 años)	
										V. Ene H. de C Proteín Grasas 608,4 97,6 29,1 29,16	
										PRIMARIA (7-12 años)	
V. Ene H. de C Proteín Grasas 815,4 110,5 41,3 46,6											
1ª SEMANA	<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	9	<p>Arroz con alcachofas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>	10	<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>	11	<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	12	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
										INFANTIL (3-6 años)	
										V. Ene H. de C Proteín Grasas 620,2 79,04 21,5 25,1	
										PRIMARIA (7-12 años)	
V. Ene H. de C Proteín Grasas 813,1 90,6 28,2 38,4											
3ª SEMANA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de ave al horno</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	16	<p>Judías blancas guisadas (S)</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	17	<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt (L)</p>	18	<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	19	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
										INFANTIL (3-6 años)	
										V. Ene H. de C Proteín Grasas 612,4 97,7 32,3 27,7	
										PRIMARIA (7-12 años)	
V. Energético Proteín Grasas 785,9 101,7 43,5 44,9											
4ª SEMANA	<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	23	<p>Borrajita con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	24	<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt (L)</p>	25	<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	26	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
										INFANTIL (3-6 años)	
										V. Ene H. de C Proteín Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2	
										PRIMARIA (7-12 años)	
V. Ene H. de C Proteín Grasas 823,3 144,7 47,3 68											
5ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	30	<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	31			<p>LA PRIMAVERA HA VENIDO TRAYENDO OTRA VEZ Y AL PELADITO DE VERDES LO VISTIO. LAS HAN CRECIDO Y SE CONVIEREN EN Y YA TODOS LOS ESTAN LLENOS DE COLOR</p>				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años)
											V. Ene H. de C Proteín Grasas 618,5 60,7 25,1 28,1
											PRIMARIA (7-12 años)
V. Ene H. de C Proteín Grasas 830,6 88,2 32,5 39											

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASA I NI I EGKAL  
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD  
81 441 139  
Unidad de Dietética y Nutrición  
Gemma Puig Muñoz  
Cof. Núm. CAT001322

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

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

(\*) puede contener trazas



	LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt (L)						INFANTIL (3-6 años)
											V. Ene: H. de C Proteín Grasas 612,2 93,3 33,3 29,6
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Ene: H. de C Proteín Grasas 804,6 109 41,5 45,6
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt			Crema de brócoli, cebá y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada			INFANTIL (3-6 años)
											V. Ene: H. de C Proteín Grasas 623,4 78,7 22,2 25,3
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Ene: H. de C Proteín Grasas 800,7 89,3 27,4 38,1
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
3ª SEMANA	Crema de calabaza Tortilla francesa Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Loncha de queso Yogurt			Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada			INFANTIL (3-6 años)
											V. Ene: H. de C Proteín Grasas 617,4 100,4 31,7 27,4
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Ene: H. de C Proteín Grasas 814,7 106,7 40,8 42,2
LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
4ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajita con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt			Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada			INFANTIL (3-6 años)
											V. Ene: H. de C Proteín Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Ene: H. de C Proteín Grasas 801,3 138,3 61,6 64,7
LUNES	30	MARTES	31							ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada							INFANTIL (3-6 años)	
										V. Ene: H. de C Proteín Grasas 633,9 82,4 22,3 24,6	
										PRIMARIA (7-12 años)	
										V. Ene: H. de C Proteín Grasas 811,3 89,8 27,9 38,8	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
CONDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL  
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD  
Dra. Dora y Nutrición  
Carmen Pino Nuñez  
Col. Num. CAT001322



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



(P) (A) (M) (S) (E) (T) (M)

(\*) puede contener trazas



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<b>1ª SEMANA</b>	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		<b>Lentejas</b> guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt (L)					
	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<b>1ª SEMANA</b>	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofa Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<b>3ª SEMANA</b>	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		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	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
<b>4ª SEMANA</b>	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		<b>Garbanzos</b> estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno 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	30	MARTES	31						
<b>5ª SEMANA</b>	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCCINADO Y ALIBADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL  
 NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD  
 a 1 km 500  
 C/6 Científica y Nutrición  
 Gobierno Puño Ruiz  
 Col. Núm. CAT001322



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



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

(\*) puede contener trazas



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
<b>1ª SEMANA</b>	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		<b>Lentejas</b> guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja					
	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<b>1ª SEMANA</b>	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		<b>Macarrones</b> con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
<b>1ª SEMANA</b>	Crema de <b>calabaza</b> Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso (S/L) Yogurt de soja		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
<b>4ª SEMANA</b>	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		<b>Garbanzos</b> estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno 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	30	MARTES	31						
<b>5ª SEMANA</b>	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada				<p>LA <b>PRIMAVERA</b> HA VENIDO            TRAYENDO OTRA VEZ            Y AL PELADITO            DE <b>VERDES</b> LO VISTIÓ.            LAS <b>PLANTAS</b> HAN CRECIDO            Y SE CONVIERTEN EN            Y YA TODOS LOS            ESTÁN LLENOS DE <b>COLOR</b></p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
**LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y HAS1A IN IEGNAL**  
 NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación  
saludable

**SERHS FOOD**  
 Serhs  
 Servicio de Dietética y Nutrición  
 Gersones Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322



LEGUMBRAS CEREALAS FRUTAS VERDURAS PROTEÍNAS LÁCTEOS ACEITES



(P) (A) (M) (S) (T) (M)

(\*) puede contener trazas



	LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt					
	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11				
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
1ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajita con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	30	MARTES	31						
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y HASIA INI EGNAL  
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

SERHS FOOD  
8 de Mayo 2020  
Unidad de Docencia y Nutrición  
Gemma Puga Muñoz  
Cód. Num. CAT001322



(G) (E) (L) (P) (CA) (SO) (N)



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

(\*) puede contener trazas