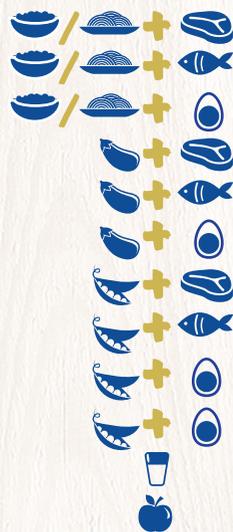


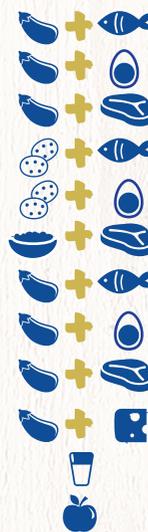
recomendaciones para la cena

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

ALMUERZO



CENA



este mes

La primavera la sangre altera

Los colores y la buena luz que nos trae la primavera nos invita a salir de casa y a disfrutar de nuevos olores y sabores que salen de la cocina. Los alimentos que nos da la estación nos llenarán de vitaminas. Nutrirse con productos frescos es siempre básico, pero en estos meses además puede ser delicioso. Verduras, frutas, peces y legumbres están en su mejor momento.

Frutas: fresas, peras, cerezas, manzanas, plátanos, frambuesas, ciruelas, piñas, nísperos, albaricoques... Alimentos con tonos rojos y anaranjados, por su alto contenido en vitamina y betacarotenos, necesarios para nuestra salud en esta época del año previa a verano.

Verduras: guisantes, brécol, coliflor, puerros, calabacín, pimientos, acelgas, alcachofas, espárragos, espinacas, gran variedad de lechugas...

Tartaletas variadas

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/aperitivos/tartaletas-variadas-29643.html>

Timbal de patata con pimiento y bacalao

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/timbales-patata-pimiento-bacalao-33825.html>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Viernes santo / Lunes de pascua

10 meses causas



¡Deberíamos reír más!

La risa mejora la salud. Tiene muchos efectos beneficiosos: alivia el dolor, potencia la creatividad y ayuda a combatir virus y bacterias.



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 ALÉRGICOS 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



	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA			Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas (S)		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)	
			Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate (H)		Lomo al horno en su jugo		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas	609,4 125,5 43,1 38,3
			Variedad de ensalada		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)	
			Fruta de temporada		Yogurt (L)				Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas	789,8 144,1 57,2 56,8
2ª SEMANA	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Sopa de verduritas (G,H*)		Lentejas guisadas con verduritas (S)	Arroz con salsa de tomate casero	Judías blancas guisadas (S)	Sopa de caldo con pasta (G,H*)					INFANTIL (2-6 años)	
	Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)	Tortilla de calabacín (H)	Pollo asado al horno con piña	Salchichas de ternera al horno (S)					V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas	
	Mezcla de setas		Lechuga y zanahoria	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maíz	Arroz pilaf					577,4 84,2 30,9 29,6	
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada					PRIMARIA (7-12 años)		
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas										V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas	783,6 101,5 40,5 46,4	
3ª SEMANA	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofas	Garbanzos con verduritas (S)	Crema de brócoli, cebolla y patata						INFANTIL (2-6 años)	
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Jamoncitos de pollo al horno	Salmón a horno (P)	Filete de pavo a la provenzal				V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas	604,5 76,2 22,5 23,9		
	Lechuga y zanahoria		Salsa de naranja y verduras	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maíz				PRIMARIA (7-12 años)			
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada				V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas	788,9 85,4 29,4 37,2			
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
4ª SEMANA	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)	Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)	Espirales (G,H*) con salsa de tomate						INFANTIL (2-6 años)	
	Salchichas de carne mixta al horno (S)		Bacalao al horno (P) con pimentón	Tortilla de patatas (H)	Escalopa de pollo (G,L)				V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas	606,1 92,7 33,7 28,5		
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz	Loncha de queso (L)	Lechuga, olivas y maíz				PRIMARIA (7-12 años)			
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada				V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas	782,6 102,8 44,5 43,8			
V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación
saludable





	MARTES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
4ª SEMANA			Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)	
			Fingers de pollo		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate		Filete de pavo a la plancha		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas	
		Variedad de ensalada		Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)		
		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas		
										797,5 148,8 58,2 55,7		
2ª SEMANA	MARTES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Sopa de verduritas		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)	
Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno		Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas		
Mezcla de setas		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		608,4 97,6 29,1 29,16		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)		
										V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas		
										773 98,5 40,3 46,6		
3ª SEMANA	MARTES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Borrajás con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata				INFANTIL (2-6 años)	
Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		Jamoncitos de pollo al horno		Salmón a horno		Filete de pavo a la provenzal		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas				
Lechuga y zanahoria		Salsa de naranja y verduras		Lechuga , olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz				577,8 69,4 20,72 24,92		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada				PRIMARIA (7-12 años)		
										V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas		
										773 98,5 40,3 46,3		
4ª SEMANA	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas estofadas con verduras		INFANTIL (2-6 años)	
Salchichas de ave al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		V. Energéti H. de Carb Proteína Grasas		
Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		580,6 88,7 31,6 27,5		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)		
										V. Energético Proteína Grasas		
										785,9 101,7 43,5 44,9		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD
01 ABR 2021
Diet. Carolina Martínez
Licenciada en Dietética y Nutrición
CITA, HERNÁNDEZ, COLLECCIONES

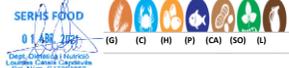


	MARTES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7 30	JUEVES	8 31	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																								
4ª SEMANA			Macarrones con aceite de oliva y oregano	Arroz con verdritas	Judías pintas guisadas	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva	<table border="1"> <tr><td colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</td></tr> <tr><td>V. Energéti H.</td><td>de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>604,9</td><td>131,9</td><td>39,8</td><td>36,2</td></tr> <tr><td colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</td></tr> <tr><td>V. Energéti H.</td><td>de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>792,7</td><td>86,4</td><td>31,9</td><td>35,6</td></tr> </table>					INFANTIL (2-6 años)				V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas	604,9	131,9	39,8	36,2	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas	792,7	86,4	31,9	35,6
			INFANTIL (2-6 años)																																
			V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas																													
			604,9	131,9	39,8	36,2																													
PRIMARIA (7-12 años)																																			
V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas																																
792,7	86,4	31,9	35,6																																
Fingers de pescado	Bacalao al horno	Huevos duros con base de tomate	Salmón al horno																																
Lechuga, zanahoria y tomate	Lechuga, tomate y maíz	Tomate aliñado	Lechuga, pepino y zanahoria																																
Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada																																
2ª SEMANA	MARTES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																								
	Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras	Arroz con salsa de tomate casero	Judías blancas guisadas	Sopa de caldo vegetal con pasta	<table border="1"> <tr><td colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</td></tr> <tr><td>V. Energéti H.</td><td>de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>591</td><td>87,3</td><td>32,8</td><td>29,5</td></tr> <tr><td colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</td></tr> <tr><td>V. Energéti H.</td><td>de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>783,4</td><td>109</td><td>41,5</td><td>45,6</td></tr> </table>					INFANTIL (2-6 años)				V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas	591	87,3	32,8	29,5	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas	783,4	109	41,5	45,6
			INFANTIL (2-6 años)																																
			V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas																													
591			87,3	32,8	29,5																														
PRIMARIA (7-12 años)																																			
V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas																																
783,4	109	41,5	45,6																																
Bacalao al horno	Tortilla de calabacín	Merluza al horno	Hamburguesa de coliflor y queso																																
Lechuga y zanahoria	Lechuga, olivas y soja	Lechuga, pepino y maíz	Arroz pilaf																																
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada																																
3ª SEMANA	MARTES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																								
	Borrajas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas	Garbanzos con verduras	Crema de brócoli, ceba y patata		<table border="1"> <tr><td colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</td></tr> <tr><td>V. Energéti H.</td><td>de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>602,2</td><td>73,9</td><td>21,8</td><td>25,2</td></tr> <tr><td colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</td></tr> <tr><td>V. Energéti H.</td><td>de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>783,4</td><td>82,6</td><td>32,8</td><td>36,4</td></tr> </table>					INFANTIL (2-6 años)				V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas	602,2	73,9	21,8	25,2	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas	783,4	82,6	32,8	36,4
			INFANTIL (2-6 años)																																
			V. Energéti H.	de Carb	Proteína							Grasas																							
602,2			73,9	21,8	25,2																														
PRIMARIA (7-12 años)																																			
V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas																																
783,4	82,6	32,8	36,4																																
Tortilla de patatas	Salmón al horno	Filete de pavo a la provenzal																																	
Salsa de naranja y verduras	Lechuga, olivas y soja	Lechuga, pepino y maíz																																	
Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada																																	
4ª SEMANA	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																								
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas	Sopa de pescado con arroz	Espirales con salsa de tomate	<table border="1"> <tr><td colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</td></tr> <tr><td>V. Energéti H.</td><td>de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>585,6</td><td>91,4</td><td>31</td><td>27,2</td></tr> <tr><td colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</td></tr> <tr><td>V. Energéti H.</td><td>de Carb</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>743,8</td><td>94,7</td><td>39,8</td><td>42</td></tr> </table>					INFANTIL (2-6 años)				V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas	585,6	91,4	31	27,2	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas	743,8	94,7	39,8	42	
			INFANTIL (2-6 años)																																
			V. Energéti H.	de Carb	Proteína						Grasas																								
585,6			91,4	31	27,2																														
PRIMARIA (7-12 años)																																			
V. Energéti H.	de Carb	Proteína	Grasas																																
743,8	94,7	39,8	42																																
Bacalao al horno con pimentón	Tortilla de patata	Colas de rape al horno																																	
Lechuga, tomate y maíz	Loncha de queso	Lechuga, olivas y maíz																																	
Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada																																	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



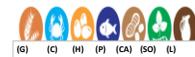


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA			Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva	
			Fingers de pollo		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Lomo al horno en su jugo	
			Verduras guisadas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria	
			Fruta de temporada		Yogurt				Fruta de temporada	
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	Sopa de verduritas con pasta (S/G)		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta (S/G)	
	Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno	
	Mezcla de setas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofa		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, cebolla y patata			
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Jamoncitos de pollo al horno		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal			
	Lechuga y zanahoria		Salsa de naranja y verduras		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Pasta S/G con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
	Salchichas de carne mixta al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Pollo rebozado con harina de maíz		Filete de merluza al horno	
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de lechugas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



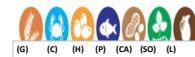


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA			Macarrones con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva	
			Fingers de pollo		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Lomo al horno en su jugo	
		Verduras guisadas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria		Fruta de temporada
		Fruta de temporada		Yogurt de soja						
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	Sopa de verduritas con pasta		Lentejas guisadas con verduritas		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta	
	Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno	
Mezcla de setas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		Fruta de temporada
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	Borrajás con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata			
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Jamoncitos de pollo al horno		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal			
Lechuga y zanahoria		Salsa de naranja y verduras		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz				
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada				
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
1ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras	
	Salchichas de carne mixta al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo sin leche		Filete de merluza al horno	
Patata horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso (S/L)		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		Fruta de temporada
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



01 428 222
 Trazabilidad
 Lactosa
 Sin Gluten
 Sin Ovejas

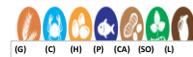


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	
4ª SEMANA			Macarrones con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		
			Fingers de pollo		Bacalao al horno		Huevos duros con salsa de tomate		Lomo al horno en su jugo		
		Variedad de ensalada		Lechuga, tomate y maíz		Tomate aliñado		Lechuga, pepino y zanahoria		Fruta de temporada	
		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada					
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	
2ª SEMANA	Sopa de verduritas		Lentejas guisadas con verduritas		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		
	Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno		
Mezcla de setas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		Fruta de temporada	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada					
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	
3ª SEMANA	Borrajás con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata		 		
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Jamoncitos de pollo al horno		Salmón a horno		Filete de pavo a la provenzal				
Lechuga y zanahoria		Salsa de naranja y verduras		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz					
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada					
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)		
	Salchichas de carne mixta al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		
Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		Fruta de temporada	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA			Macarrones con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduras Salchichas al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Fruta de temporada		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
			LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15
2ª SEMANA	Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		 	
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
1ª SEMANA	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz 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 maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

