SERHS food EDUCA

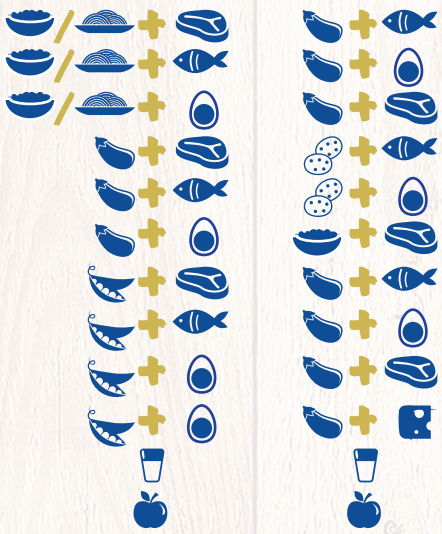
Alimentamos el futuro

SERHS food Educa

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

Para Todos los Santos castañas y pañuelos grandes

En noviembre nos acercamos al frío, con cambios de temperatura, resfriados y menos luz diaria. Una ayuda extra irá muy bien para prevenir y sentirnos sanos y con energía.

Alimentos aliados contra el resfriado: acelgas y espinacas, guisantes y habas, judías verdes, puerros, ajos, remolacha, ... son verduras con propiedades mucolíticas y antisépticas.

Panellet de piñones
http://lacuinadesempre.blogspot.com/search?q=PANELLETS

Puding de manzana
http://lacuinadesempre.blogspot.com/search?q=POMA

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia: En noviembre y con el frío vuelven las fiestas junto al fuego. La Castañada y los panellets son unas costumbres que cumplen una importante función social. Algunas de nuestras festividades:

Todos los Santos (1 de noviembre)
Fiesta de San Martín (11 de noviembre)
Fiestas de Santa Catalina (25 de noviembre)

10 meses causas

¡Todos somos diferentes!

El mundo es multicultural y acoge toda la diversidad que lo hace interesante y lleno de experiencias por vivir. Si nos respetamos entre todos, disfrutaremos de un mundo más divertido y lleno de diferencias.

www.serhsfoodeduca.com

VERDURA | PASTA | ARROZ | PATATAS | LEGUMBRES | HUEVOS | CARNE | PESCADO | QUESO | FRUTA | LÁCTEOS

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 de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

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

FSC www.fsc.org FSC® C001810

PAPER ECOLOGICO

MENU NOVIEMBRE 2021

CEIP MARIA ZAMBRANO

SERHS food Educa

MENU BASAL

	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L) *Pan integral*		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L) *Pan integral*		Judias pintas guisadas (S) Huevos duros con base de tomate (H) Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª 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 verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga , olivas y soja (SO) Yogurt (L) *Pan integral*		Judias blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Salchichas de ternera al horno (S) Arroz pilaf Fruta de temporada	
	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso (H) Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas (S) Salmón a horno (P) Lechuga , olivas y soja (SO) Yogurt (L) *Pan integral*		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	29	MARTES	30						
5ª SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada		Judias blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada							

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

	INFANTIL (2-6 años)			
	V. Energéti	H. de Carbı	Proteína	Grasas
1ª SEMANA	592,7	68,6	22,7	25,5
2ª SEMANA	609,4	125,5	43,1	38,3
3ª SEMANA	577,4	84,2	30,9	29,6
4ª SEMANA	604,5	76,2	22,5	23,9
5ª SEMANA	606,1	92,7	33,7	28,5

	PRIMARIA (7-12 años)			
	V. Energéti	H. de Carbı	Proteína	Grasas
1ª SEMANA	777,8	75,5	32,1	38,8
	795,8	131,7	48,2	67,6
2ª SEMANA	789,8	144,1	57,2	56,8
3ª SEMANA	783,6	101,5	40,5	46,4
4ª SEMANA	788,9	85,4	29,4	37,2
5ª SEMANA	782,6	102,8	44,5	43,8

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Ruiz Muñoz
Cod. Núm. CA1001322

MENU NOVIEMBRE 2021

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CERDO

SERHS food Educa

	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª SEMANA		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas 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)	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada

	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
2ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L)	Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada	Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filete de pavo a la plancha Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada

	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga , olivas y soja (SO) Yogurt (L)	Judias 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
4ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga , olivas y soja (SO) Yogurt (L)	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada

	LUNES 29	MARTES 30			
5ª SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada	Judias blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

	V. Energéti	H. de Carb	Proteína	Grasas
INFANTIL (2-6 años)	597	70,5	22,3	25,3
PRIMARIA (7-12 años)	788,26	78,6	31,6	38,8
INFANTIL (2-6 años)	606,9	127,5	42,5	37,2
PRIMARIA (7-12 años)	797,5	148,8	58,2	55,7
INFANTIL (2-6 años)	608,4	97,6	29,1	29,16
PRIMARIA (7-12 años)	773	98,5	40,3	46,6
INFANTIL (2-6 años)	577,8	69,4	20,72	24,92
PRIMARIA (7-12 años)	773	98,5	40,3	46,3
INFANTIL (2-6 años)	580,6	88,7	31,6	27,5
PRIMARIA (7-12 años)	V. Energético		Proteína	Grasas
	785,9	101,7	43,5	44,9

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD
Nº Colegiado: 2021
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Ruiz Nuñez
Cert. Núm. CAT001322

MENU NOVIEMBRE 2021

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CARNE

SERHS food Educa

	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7

	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verdritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt	Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada	Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6

	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ªSEMANA	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 salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt	Judias blancas guisadas Merluza al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada	INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6

	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt	Crema de brócoli, ceba y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4

	LUNES 29	MARTES 30				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5ª SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata horno Fruta de temporada	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada				INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 585,6 91,4 31 27,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carbı Proteína Grasas 743,8 94,7 39,8 42

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Ruiz Muñoz
Col. Núm. CAT001322

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU NOVIEMBRE 2021

MENU SIN GLUTEN

SERHS food

	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) 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 maiz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	29	MARTES	30						
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada							

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS · MOLUSCOS

SERHS FOOD
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Ruiz Muñoz
Ger. Núm. CAT001322

MENU NOVIEMBRE 2021

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN LACTOSA

SERHS food

	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas 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		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt de soja		Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt de soja		Judias 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	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) 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 maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	29	MARTES	30						
5ª SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada							

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES Y SULFITOS · MOLUSCOS

SERHS FOOD
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Ruiz Muñoz
Ger. Núm. CAT001322

MENU NOVIEMBRE 2021

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN FRUTOS SECOS

SERHS food Educa

	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas 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		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias 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	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a 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		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	29	MARTES	30						
5ª SEMANA	Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada							

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD
Dpto. Dietética y Nutrición
Dietista Pilar Muñoz
Ref. Núm. CAT001322

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU NOVIEMBRE 2021

MENU SIN PESCADO

SERHS food Educa

	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			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		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª 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 salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias 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	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delícias (guisantes, maíz, zanahoria) 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 maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	29	MARTES	30						
1ª SEMANA	Judia 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							

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Cer. Núm. CAT001322