



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	1	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt (L)	2	Borrajá con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	3	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	4	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	8	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	9	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	10	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	11	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 592,7 68,6 22,7 25,5
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 777,8 75,5 32,1 38,8 795,8 131,7 48,2 67,6
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	15	Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L) Pan integral	16	Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	17	Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	18	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	22	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)	23	Judías blancas guisadas (S) Salchichas de ternera al horno (S) Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	24	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada	25	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 577,4 84,2 30,9 29,6
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 783,6 101,5 40,5 46,4
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		28							ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 604,5 76,2 22,5 23,9
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energé H. de Cart Proteína Grasas 788,9 85,4 29,4 37,2

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



SERHS FOOD

11 FEB 2021
Dpto. Bienestar y Nutrición
C/Alameda Principal 132
Col. Núm. CAT001322



CEIP MARIA ZAMBRANO

MENÚ FEBRERO 2022

MENU SIN CERDO



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA		Crema de verduras de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borraja con patata		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)
		Bistec de pollo al horno		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Filete de pavo con loncha de queso		Colitas de rape a la marinera		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2
		Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz		PRIMARIA (7-12 años)
		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 758,9 122,8 50,3 64,4
2ª SEMANA	LUNES	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	7	Arroz con salsa de tomate casero	Lentejas guisadas con verduras (S)	Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano	Garbanzos con patata y aceite de oliva	Hamburguesa de coliflor y queso	Brócoli con patata y aceite de oliva	Filet de merluza con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años)
	Salmón al horno	Tortilla de espinacas	Jamoncitos de pollo al horno	Salsa de naranja	Lechuga, tomate y olivas	Champiñones				V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 597 70,5 22,3 25,3
	Lachuga, maiz y zanahoria	Lechuga, pepino y olivas	Lechuga, zanahoria y soja (SO)	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada								V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 788,26 78,6 31,6 38,8
3ª SEMANA	LUNES	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	14	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva	Sopa de verduras	Arroz con verduras	Judías pintas guisadas	Espirales al estilo italiano (G)				INFANTIL (2-6 años)
	Filete de merluza al horno	Bistec de pollo al horno	Bacalao al horno (P)	Huevos duros con base de tomate	(salsa de tomate casero)	Filete de pavo a la plancha				V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2
	Lechuga, olivas y soja (SO)	Mezcla de setas	Lechuga, tomate y maiz	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y zanahoria	Fruta de temporada				PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Yogurt (L)	Fruta de temporada					V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7
4ª SEMANA	LUNES	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	21	Judía verde con patata y aceite de oliva	Lentejas guisadas con verduras (S)	Arroz con salsa de tomate casero	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas	Sopa de caldo con pasta				INFANTIL (2-6 años)
	Fingers de pollo	Bacalao al horno	Tortilla de calabacin (H)	Salchichas de ternera al horno	Pollo asado al horno con piña					V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 608,4 97,6 29,1 29,16
	Lazos aliñados con aceite de oliva	Lechuga y zanahoria	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maiz	Variedad de ensalada					PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada					V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,6
5ª SEMANA	LUNES									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	28									Borrajitas con patata
	Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)									V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 577,8 69,4 20,72 24,92
	Lechuga y zanahoria									PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada									V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,3

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



SERHS FOOD
8 FEB 2022
Dpto. Seguimiento y Atención al Cliente
Bemba Pura Verdura
Col. Alm. CAT001322



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA				Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	Borrajá con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 777,5 135,5 48,6 63,5	
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras 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. Energét H. de Carb Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7					
LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16 30	JUEVES	17 31	VIERNES	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduras Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verditas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt	Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6					
	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas	Sopa de caldo vegetal con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Variedad de ensalada Fruta de temporada	INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6					
LUNES	28									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
5ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada									INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4	

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



SERHS FOOD
1 FEB 2021
Dpto. Educación y Nutrición
Sistema Dpto. Madrid
Col. Nam. CAT001322



CEIP

MENÚ FEBRERO 2022

MARIA ZAMBRANO



MENU SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Lomo al horno con loncha de queso 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	
2ª SEMANA	LUNES 7	MARTES 8	MARTES 8	MIERCOLES 9	MIERCOLES 9	JUEVES 10	JUEVES 10	VIERNES 11	VIERNES 11
	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		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	
3ª SEMANA	LUNES 14	MARTES 15	MARTES 15	MIERCOLES 16	MIERCOLES 16	JUEVES 17	JUEVES 17	VIERNES 18	VIERNES 18
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduras con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES 21	MARTES 22	MARTES 22	MIERCOLES 23	MIERCOLES 23	JUEVES 24	JUEVES 24	VIERNES 25	VIERNES 25
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES 28	 							

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



SERHS FOOD

1 EPS 2021
Dpto. Educación y Nutrición
Colegio María Zambrano
Cali - Nariño - C.A.T. 001322



CEIP

MENÚ FEBRERO 2022

MARIA ZAMBRANO

MENU SIN LACTOSA



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Borraja con patata Lomo al horno con queso (S/L) 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	
2ª SEMANA	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11				
	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	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				
3ª SEMANA	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18				
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja	Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada				
4ª SEMANA	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25				
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada				
5ª SEMANA	LUNES 28								

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



SERHS FOOD

#1 FEB 2022
Dpto. Educación y Nutrición
Sistema Puz
Col. Núm. CAT001322



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA			Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada			
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacin 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	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
3ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduras Salchichas al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt	Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada				
	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
4ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva 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	JUEVES LARDERO LONGANIZA AL PUCHERO Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada				
	LUNES	28							
5ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria 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



SERHS FOOD

11 FEB 2021
Dpto. Dietética y Nutrición
Servicio Puente
Col. Nam. CAT001322



CEIP

MENÚ FEBRERO 2022

MARIA ZAMBRANO



MENU SIN FRUTOS SECOS

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Salchichas de pavo al horno 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	
2ª SEMANA	LUNES 7	MARTES 8	MARTES 8	MIERCOLES 9	MIERCOLES 9	JUEVES 10	JUEVES 10	VIERNES 11	VIERNES 11
	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		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	
3ª SEMANA	LUNES 14	MARTES 15	MARTES 15	MIERCOLES 16	MIERCOLES 16	JUEVES 17	JUEVES 17	VIERNES 18	VIERNES 18
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES 21	MARTES 22	MARTES 22	MIERCOLES 23	MIERCOLES 23	JUEVES 24	JUEVES 24	VIERNES 25	VIERNES 25
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES LARDERO Longaniza al Puchero Judías blancas guisadas Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Variedad de ensalada Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES 28	 							

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



SERHS FOOD

#1 ESE 2021
Dpto. Ciencia y Nutrición
C/Elmora 1027
Col. Núm. CAT001322