

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

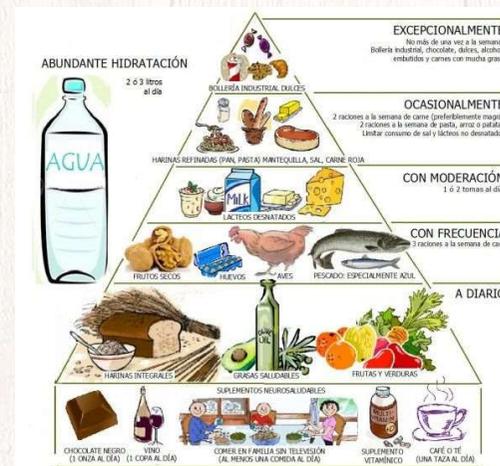
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



10 Meses Causas

Tú eres lo que comes y lo que bebes

Cuida tu alimentación... es la base de tu crecimiento sano y de tu futuro, para tener un cuerpo fuerte y una mente equilibrada.



- 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 ALÉRGICOS 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



MENU OCTUBRE 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU BASAL



	LUNES		3		MARTES		4		MIÉRCOLES		5		JUEVES		6		VIERNES		7																				
1ª 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				Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria				Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO)				Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada																						
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Yogurt (L)		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																			
	607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	747	62	37
	LUNES		10		MARTES		11		MIÉRCOLES		12		JUEVES		13		VIERNES		14																				
2ª SEMANA													Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maíz				Crema de brócoli, ceba y patata Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras																						
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																			
	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41																							
	LUNES		17		MARTES		18		MIÉRCOLES		19		JUEVES		20		VIERNES		21																				
3ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado				Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz				Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas																						
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Yogurt (L)		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																			
	599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42
	LUNES		24		MARTES		25		MIÉRCOLES		26		JUEVES		27		VIERNES		28																				
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino				Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano				Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO)				Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz																						
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Yogurt (L)		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																			
	583	76	24	20	862	101	31	36	582	55	24	31	750	59	21	38	574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24
	LUNES		31		MARTES		1		MIÉRCOLES		2		JUEVES		3		VIERNES		4																				
5ª SEMANA																																							

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

Dpto. Académica y Bienestar
Cecilia Puig Nufiez
Cód. Núm. CAT001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI. (9-12 AÑOS)
Naranja: Energía (Kcal)



MENU OCTUBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CERDO



	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																											
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva			Lentejas guisadas con verduras (S)			Arroz con salsa de tomate casero			Judías blancas guisadas			Sopa de caldo con pasta																											
	Fingers de pollo			Bacalao al horno			Tortilla de calabacín (H)			Pollo asado al horno con piña			Filete de merluza al horno																											
	Lazos aliñados con aceite de oliva			Lechuga y zanahoria			Lechuga, olivas y soja (SO)			Lechuga, pepino y maíz			Variedad de ensalada																											
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Yogurt (L)		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																								
	607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	647	62	37	28
	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																											
	10			11			12			13			14																											
2ª SEMANA										Macarrones con salsa de tomate			Crema de brócoli, ceba y patata																											
	Hamburguesa de coliflor y queso			Lechuga, pepino y maíz			Fruta de temporada			Fruta de temporada			Jamoncitos de pollo al horno																											
	Fruta de temporada			Fruta de temporada			Fruta de temporada			Fruta de temporada			Salsa de naranja y verduras																											
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																								
	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41																								
	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																											
	17			18			19			20			21																											
3ª SEMANA	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																											
	Salchichas de ave al horno			Bacalao al horno con pimentón			Tortilla de patatas			Escalopa de pollo			Filete de merluza al horno																											
	Arroz blanco salteado			Lechuga, tomate y maíz			Lechuga, zanahoria y pepino			Lechuga, olivas y maíz			Variedad de ensaladas																											
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Yogurt (L)		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																								
	599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34
	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																											
	24			25			26			27			28																											
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín			Crema de verduras de temporada			Garbanzos estofados con espinacas			Borrajá con patata			Sopa de caldo con pasta																											
	Bistec de pollo al horno			Tortilla de patatas			Filete de merluza al horno con base de cebolla			Filete de pavo con loncha de queso			Colitas de rape a la marinera																											
	Lechuga, zanahoria y pepino			Espirales con aceite y oregano			Lechuga, maíz y soja			Lechuga, olivas y tomate			Lechuga, zanahoria y maíz																											
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Yogurt (L)		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																								
	583	76	24	20	862	101	31	36	590	55	24	31	750	59	21	38	574	63	27	21	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29
	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																											
	31																																							
5ª SEMANA																																								

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD
100% Vegano
Dpto. Servicio al Cliente
Esperanza Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)



MENU OCTUBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CARNE



	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																											
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva			Lentejas guisadas con verduras			Arroz con salsa de tomate casero			Judías blancas guisadas			Sopa de caldo vegetal con pasta																											
	Fingers de pescado			Bacalao al horno			Tortilla de calabacín			Hamburguesas de coliflor y queso			Filete de merluza al horno																											
	Lazos aliñados con aceite de oliva			Lechuga y zanahoria			Lechuga, olivas y soja			Lechuga, pepino y maíz			Variedad de ensalada																											
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																								
	607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	593	71	26	20	801	97	27	34	581	58	30	21	802	98	37	29
	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																											
	10			11			12			13			14																											
2ª SEMANA										Macarrones con salsa de tomate			Crema de brócoli, ceba y patata																											
	Hamburguesas de coliflor y queso			Merluza al horno			Lechuga, pepino y maíz			Salsa de naranja y verduras			Fruta de temporada																											
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																								
	614	72	25	26	708	91	18	32	576	84	22	14	802	98	37	29																								
	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																											
	17			18			19			20			21																											
3ª 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																											
	Tortilla francesa			Bacalao al horno con pimentón			Tortilla de patata			Colas de rape al horno			Filete de merluza al horno																											
	Arroz blanco salteado			Lechuga, tomate y maíz			Lechuga, zanahoria y pepino			Lechuga, olivas y maíz			Variedad de ensaladas																											
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																								
	599	74	22	25	728	70	22	32	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34
	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES																											
	24			25			26			27			28																											
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín			Crema de verduritas de temporada			Garbanzos estofados con espinacas			Borrajá con patata			Sopa de caldo vegetal con pasta																											
	Hamburguesa de coliflor y queso			Tortilla de patatas			Filete de merluza al horno con base de cebolla			Canelones de espinacas			Colas de rape a la marinera																											
	Lechuga, zanahoria y pepino			Espirales con aceite y oregano			Lechuga, maíz y soja			Lechuga, tomate y olivas			Lechuga, zanahoria y maíz																											
	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.	INF.	Fruta de temporada		PRI.																								
	583	76	24	20	840	110	18	36	562	55	24	31	750	75	17	35	544	63	27	21	860	75	43	43	614	64	24	31	930	95	28	50	576	72	20	21	661	76	24	29
	LUNES																																							
	31																																							
5ª SEMANA																																								

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

100% Vegano
Dpto. Sanitaria y Asesoramiento
Sistema Plug Nutriz
Cód. Núm. CAT001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)



MENU OCTUBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN HUEVO



	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta sin huevo Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
2ª SEMANA		10		11		12	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Lomo al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	13	Crema de brócoli, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	14
3ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	17	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	18	Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	19	Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	20	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	21
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	24	Crema de verduritas de temporada Pavo al horno Espirales (s/huevo) con aceite y oregano Fruta de temporada	25	Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	26	Borrajá con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	27	Sopa de caldo con pasta sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	28
5ª SEMANA		31								

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

100% 2022
Dpto. Científica y Desarrollo
Gestión Fungi Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU OCTUBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN FRUTOS SECOS



	LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7	
1ª 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 Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada		
2ª SEMANA	LUNES	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14	
							Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Crema de brócoli, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		
3ª SEMANA	LUNES	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21	
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado 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 Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		
4ª SEMANA	LUNES	24	MARTES	25	MIERCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28	
	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Filete de pavo con loncha de queso 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		
5ª SEMANA	LUNES	31									

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD

1 876 227
Dpto. Educativa y Atención
al Alumno Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU OCTUBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



NO LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	<p>Acelgas con patata y aceite de oliva</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)</p> <p>Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (s/huevo) con verduras (s/guisantes)</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Yogurt</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (s/huevo) (s/guisantes, ni judías verdes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
2ª SEMANA	<p>LUNES 10</p> 		<p>MARTES 11</p> 		<p>MIÉRCOLES 12</p> 		<p>JUEVES 13</p> <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>		<p>VIERNES 14</p> <p>Macarrones (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras (s/guisantes)</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	<p>LUNES 17</p> <p>Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Arroz blanco saltado</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MARTES 18</p> <p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Pollo al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Sopa de caldo vegetal con arroz (s/guisantes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>		<p>JUEVES 20</p> <p>Espirales (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>VIERNES 21</p> <p>Patatas guisadas con verduras (ni guisantes)</p> <p>Dados de pavo en su jugo</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA	<p>LUNES 24</p> <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MARTES 25</p> <p>Crema de verduras de temporada (s/guisantes)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Espirales (s/huevo) con espinacas</p> <p>Filete de pavo con base de cebolla</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>JUEVES 27</p> <p>Borraja con patata</p> <p>Lomo al horno con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa de caldo con pasta (s/huevo)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
5ª SEMANA	<p>LUNES 31</p> 									

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

1 OCT 2022
Dpto. Sanidad y Consumo
Sistema Púg. Nuñez
Col. Núm. CAT001322





MENU OCTUBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU OVOLACTEOVEGETARIANA

	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
1ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Garbanzons salteados con ajo Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Tortilla de calabacin Mezcla de setas Fruta de temporada		Crema de verduras Arroz con verduritas y guisantes Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Lentejas con verduritas Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
2ª SEMANA		10		11		12	Judías blancas guisadas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	13	Sopa de caldo vegetal con pasta Garbanzos con verduritas Variedad de ensalada Fruta de temporada	14
3ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	17	Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada	18	Judía verde con zanahoria con aceite de oliva Garbanzos con verduritas Lechuga, olivas y soja Yogurt	19	Crema de brócoli, ceba y patata Tortilla de calabacin y patata Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	20	Ensalada verde variada Macarrones con (boloñesa) salsa de tomate y lentejas Fruta de temporada	21
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado Fruta de temporada	24	Menestra de verduras con aceite de oliva Judías blancas guisadas Fruta de temporada	25	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	26	Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	27	Arroz con champiñones Lentejas guisadas con verduras Variedad de ensaladas Fruta de temporada	28
5ª SEMANA		31								

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

100% Vegano
Dpto. Educación y Formación
Sergio Puig Nuñez
Cof. Núm. CA1001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL