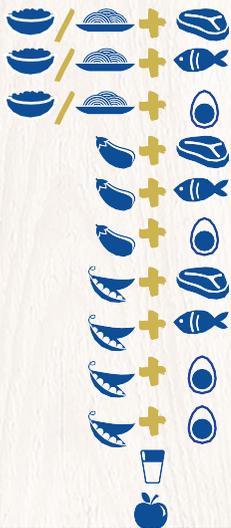


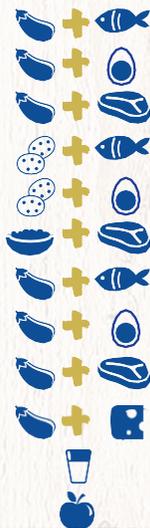
Recomendaciones para la cena

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

COMIDA



CENA



Este mes

¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?



Más recursos educativos: [aquí](#)

10 meses causas

¡Todos/as somos diferentes!

El mundo es multicultural y acoge toda la diversidad que lo hace interesante y lleno de experiencias para vivir. Si nos respetamos entre todos/as, gozaremos de un mundo más divertido y diverso.



TOLERANCIA

CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Eug. Núñez
Col. N.º 1.º CA1001322



De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos 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)	P Proteína
H Hidratos de carbono	L Lípidos



MENU NOVIEMBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU BASAL



	MARTES		1		MIERCOLES		2		JUEVES		3		VIERNES		4																									
1ª SEMANA							Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		Albóndigas de ternera con salsa de tomate																											
	Filete de merluza al horno (P)		Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Hamburguesa de coliflor y queso		Jamoncitos de pollo al horno a la naranja		Champiñones		Fruta de temporada		Fruta de temporada																									
	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	68	24	29	740	71	31	38	573	70	28	17	760	78	40	30	599	66	27	25	790	83	35	35	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29
	LUNES		7		MARTES		8		MIERCOLES		9		JUEVES		10		VIERNES		11																					
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas (G,H*)		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas (S)		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)		(salsa de tomate casero)		Estofado de pavo		Lechuga, pepino y zanahoria																									
	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	68	24	29	740	71	31	38	573	70	28	17	760	78	40	30	599	66	27	25	790	83	35	35	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29
	LUNES		14		MARTES		15		MIERCOLES		16		JUEVES		17		VIERNES		18																					
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas (S)		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	28
	LUNES		21		MARTES		22		MIERCOLES		23		JUEVES		24		VIERNES		25																					
4ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Garbanzos con verduritas (S)		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate		Jamoncitos de pollo al horno		Salsa de naranja y verduras																											
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																									
	675	69	27	34	736	73	26	40	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41
	LUNES		28		MARTES		29		MIERCOLES		30		JUEVES		31		VIERNES		32																					
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)		Tortilla de patatas (H)		Lechuga, zanahoria y pepino																															
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	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																

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



SERHS FOOD

1 NOV 2022
Data: 06/11/2022
Cocinado y aliado con aceite de oliva
Código: 06/11/2022



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



MENU NOVIEMBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CERDO



	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA				Macarrones con aceite de oliva y oregano	Garbanzos con patata y aceite de oliva	Brócoli con patata y aceite de oliva	Filet de merluza con salsa de tomate		
				Hamburguesa de coliflor y queso	Jamoncitos de pollo al horno a la naranja	Champiñones			
				Lechuga, zanahoria y soja (SO)	Lechuga, tomate y olivas	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
				INF. Yogurt (L)	PRI. INF. Fruta de temporada	PRI. INF. Fruta de temporada	PRI.		
				583 62 24 23 854 63 46 47 601 68 15 31 749 86 26 34 593 54 28 30 624 58 30 31					
	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11				
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva	Sopa de verduritas	Arroz con verduritas	Judías pintas guisadas	Espirales al estilo italiano (G)				
	Filet de merluza al horno	Bistec de pollo al horno	Bacalao al horno (P)	Huevos duros con base de tomate	(salsa de tomate casero)				
	Lechuga, olivas y soja (SO)	Mezcla de setas	Lechuga, tomate y maíz	Lechuga, olivas y soja (SO)	Estofado de pavo				
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Lechuga, pepino y zanahoria				
	INF. Fruta de temporada	PRI. INF. Fruta de temporada	INF. Yogurt (L)	PRI. INF. Fruta de temporada	PRI. INF. Fruta de temporada	PRI.			
	607 68 24 29 740 71 31 38 573 70 28 17 760 78 40 30 599 66 27 25 790 83 35 35 672 90 24 24 760 84 33 34 576 84 25 15 796 99 36 29								
	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18				
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva	Lentejas guisadas con verduritas (S)	Arroz con salsa de tomate casero	Judías blancas guisadas	Sopa de caldo con pasta				
	Croquetas de pollo	Bacalao al horno	Tortilla de calabacin (H)	Pollo asado al horno con piña	Filet 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				
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
	INF. Fruta de temporada	PRI. INF. Fruta de temporada	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 21 647 62 37 28								
	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25				
4ª SEMANA	Borrajás con patata	Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)	Garbanzos con verduritas	Crema de brócoli, cebolla y patata	Macarrones con salsa de tomate				
	Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)	Tortilla de patatas	Salmón a horno	Filet de pavo a la provenzal	Jamoncitos de pollo al horno				
	Lechuga y zanahoria	Variedad de lechugas	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maíz	Salsa de naranja y verduras				
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
	INF. Fruta de temporada	PRI. INF. Fruta de temporada	INF. Yogurt (L)	PRI. INF. Fruta de temporada	PRI. INF. Fruta de temporada	PRI.			
	675 69 27 34 736 73 26 40 634 91 23 20 739 88 26 30 583 54 32 27 731 61 42 36 614 72 25 26 746 77 31 36 579 85 23 15 922 100 39 41								
	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30						
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva	Judías blancas guisadas (S)	Sopa de pescado con arroz						
	Salchichas de ave al horno	Bacalao al horno con pimentón	Tortilla de patatas						
	Arroz blanco salteado	Lechuga, tomate y maíz	Lechuga, zanahoria y pepino						
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)						
	INF. Fruta de temporada	PRI. INF. Fruta de temporada	INF. Yogurt (L)	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								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO 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
"1 NF" (10)
Dpto. Desarrollo Sostenible
C/ta. María Zambrano
C.P. 28011 Madrid



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



MENU NOVIEMBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CARNE



	MARTES		1		MIERCOLES		2		JUEVES		3		VIERNES		4		
1ª SEMANA					Macarrones con aceite de oliva y oregano				Garbanzos con patata y aceite de oliva				Brócoli con patata y aceite de oliva				
	Filete de merluza al horno		Sopa de verduritas		Hamburguesa de coliflor y queso				Merluza al horno a la naranja				Albondigas de merluza con salsa de tomate				
Lechuga, olivas y soja		Tortilla de calabacín		Lechuga, zanahoria y soja				Lechuga, tomate y olivas				Champiñones					
INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. Yogurt		PRI. INF.		Fruta de temporada		PRI. INF.		Fruta de temporada		PRI.			
607 68 24 29 740 71 31 38		590 70 28 17 670 80 26 26		599 66 27 25 790 83 35 35		601 68 15 31 749 86 26 34		593 54 28 30 624 58 30 31									
LUNES 7		MARTES 8		MIERCOLES 9		JUEVES 10		VIERNES 11									
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Sopa de verduritas		Arroz con verdritas				Judías pintas guisadas				Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)				
	Filete de merluza al horno		Tortilla de calabacín		Bacalao al horno				Huevos duros con base de tomate				Salmón al horno				
Lechuga, olivas y soja		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y zanahoria					
INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. Yogurt		PRI. INF.		Fruta de temporada		PRI. INF.		Fruta de temporada		PRI.			
607 68 24 29 740 71 31 38		590 70 28 17 670 80 26 26		599 66 27 25 790 83 35 35		672 90 24 24 840 99 35 34		576 84 25 15 850 98 38 35									
LUNES 14		MARTES 15		MIERCOLES 16		JUEVES 17		VIERNES 18									
3ª 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				Hamburguesa 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		INF. Fruta de temporada		INF. Yogurt		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 21		MARTES 22		MIERCOLES 23		JUEVES 24		VIERNES 25									
4ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Garbanzos con verduras				Crema de brócoli, ceba y patata				Macarrones con salsa de tomate				
	Hamburguesa de coliflor y queso		Tortilla de patatas		Salmón al horno				Tortilla de calabacín y patata				Merluza al horno				
Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maíz				Salsa de naranja y verduras					
INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. Yogurt		PRI. INF.		Fruta de temporada		PRI. INF.		Fruta de temporada		PRI.			
675 69 27 34 733 86 19 37		634 91 23 20 858 113 20 36		583 54 32 27 731 61 42 36		614 72 25 26 708 91 18 32		576 84 22 14 802 98 37 29									
LUNES 28		MARTES 29		MIERCOLES 30		JUEVES 31		VIERNES 1									
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz				Sopa de pescado con arroz				Sopa de pescado con arroz				
	Tortilla francesa		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patata				Tortilla de patata				Tortilla de patata				
Arroz blanco salteado		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, zanahoria y pepino				Lechuga, zanahoria y pepino				Lechuga, zanahoria y pepino					
INF. Fruta de temporada		INF. Fruta de temporada		INF. Yogurt		PRI.		Yogurt		PRI.		Yogurt		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													



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
1 N° 102
Dpto. Desarrollo Sostenible
C/Alameda de las Carreras
C.P. 41013 Sevilla



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



MENU NOVIEMBRE 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN GLUTEN



	MARTES		1	MIÉRCOLES		2	JUEVES		3	VIERNES		4
1ª SEMANA					Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11		
2ª SEMANA	Judía 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 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) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada			
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18		
3ª SEMANA	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		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada			
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25		
4ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada			
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30						
5ª SEMANA	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							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCIDADO 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

1811 1022
Dpto. Desarrollo Sostenible
Gestión de Residuos
C/ de las Industrias 1322





MENU NOVIEMBRE 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN HUEVO



	MARTES		1	MIÉRCOLES		2	JUEVES		3	VIERNES		4
1ª SEMANA					Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano Lomo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11		
2ª SEMANA	Judía 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 sin huevo 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 Filete de pavo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada			
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18		
3ª 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 verduras 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			
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25		
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Pavo al horno 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 maíz Fruta de temporada		Macarrones sin huevo con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada			
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30						
5ª SEMANA	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 Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt							
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30						

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO 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

1811 1022
 Dpto. Desarrollo Sostenible
 Gestión de Residuos
 C/1 de Mayo 132



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU NOVIEMBRE 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN FRUTOS SECOS



		MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA										
				Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno 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		
2ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
		Judía 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 maíz Yogurt	Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada				
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
		Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos 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 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				
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
		Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón 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 maíz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada				
5ª SEMANA	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30				
		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						

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



SERHS FOOD

1 NOV 2022

Dpto. Desarrollo Sostenible
Green & Blue
C/O. 100 - 41015/1122



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU NOVIEMBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



NO LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4		
1ª SEMANA					<p>Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>		<p>Arroz con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
2ª SEMANA	MARTES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
	<p>Acelgas, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas (s/guisantes)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas (s/guisantes)</p> <p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Dados de ternera con base de tomate</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
	<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 verduritas (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 maiz</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>	
4ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
	<p>Borrajás con patata</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (maiz, zanahoria, pimiento)(s/huevo)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Variedad de lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras (s/guisantes)</p> <p>Fruta de temporada</p>	
5ª SEMANA	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30				
	<p>Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Pollo al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Fruta de temporada</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>					

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

Dpto. Desarrollo Educativo
C/pt. María Zambrano, 1
41013 Sevilla





CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU NOVIEMBRE 2022

MENU OVOLACTEOVEGETARIANA



	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA					<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Judías blancas salteadas con verduritas</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9 30	JUEVES	10 31
2ª SEMANA	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Garbanzos salteados con ajo</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduras</p> <p>Arroz con verduritas y guisantes</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17
3ª SEMANA	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Macarrones con champiñones</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24
4ª SEMANA	<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Variación de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judía verde con zanahoria con aceite de oliva</p> <p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebá y patata</p> <p>Tortilla de calabacín y patata</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30		
5ª SEMANA	<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Menestra de verduras con aceite de oliva</p> <p>Judías blancas guisadas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduras con arroz</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIÑADO 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

1 NIF 402
 Dpto. Desarrollo Sostenible
 Gerencia de Servicios
 Calle Alameda 10122



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL