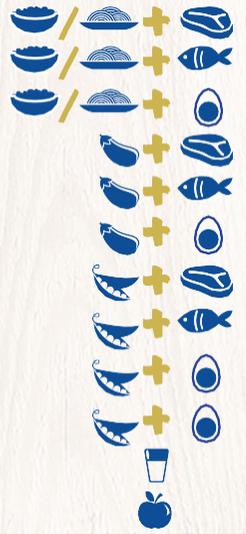


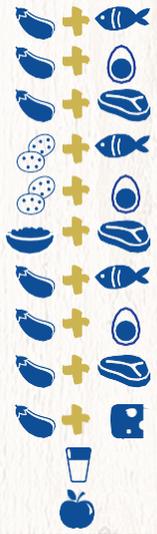
Recomendaciones para la cena

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



RECURSOS PARA ESTAS FIESTAS

CLICA MENÚS

CLICA ACTIVIDADES

Felices Fiestas



10 meses causas

Ser solidario/a aporta más felicidad

La solidaridad es un valor que se puede definir como la conciencia de la necesidad de los otros y el deseo de colaborar entre todos/as.



CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

1 DES 2022

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Núñez
Cof. Núm. CAT001322

SOLIDARIDAD

- verduras
- pasta
- arroz
- patatas
- legumbres
- huevos
- carne
- pescado
- queso
- fruta
- láctico

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)
 - H** Hidratos de carbono
 - P** Proteína
 - L** Lípidos





1ª SEMANA													JUEVES						1	VIERNES						2																																																																																																																																					
													Espirales (G) con salsa de tomate						Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)						Filete de merluza al horno (P)						Variedad de ensaladas																																																																																																																																
Escalopa de pollo (G,L)						Lechuga, olivas y maiz						Fruta de temporada						Fruta de temporada																																																																																																																																													
INF.						PRI.						INF.						PRI.																																																																																																																																													
689						94						23						25						960						117						32						42						677						90						30						29						817						87						42						34																																																																					
2ª SEMANA													MIÉRCOLES						7	JUEVES						8	VIERNES						9																																																																																																																														
													Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín						Bistec de pollo al horno						Lechuga, zanahoria y pepino						Borraja con patata						Filete de merluza al horno (P)						Lechuga, tomate y olivas																																																																																																																				
INF.						PRI.						INF.						PRI.																																																																																																																																													
583						76						24						20						862						101						31						36						614						64						24						31						727						65						30						39																																																																					
3ª SEMANA	LUNES				12	MARTES				13	MIÉRCOLES				14	JUEVES				15	VIERNES				16																																																																																																																																						
	Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduras (S)				Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano				Garbanzos con patata y aceite de oliva				Brócoli con patata y aceite de oliva																																																																																																																																														
Filete de gallo al horno				Tortilla de espinacas (H)				Jamoncitos de pollo al horno a la naranja				Hamburguesa de coliflor y queso				Albóndigas de ternera con salsa de tomate																																																																																																																																															
Lachuga, maiz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Lechuga, tomate y olivas				Champiñones																																																																																																																																															
INF.				PRI.				INF.				PRI.				INF.				PRI.																																																																																																																																											
597				78				23				22				835				90				33				39				620				81				23				23				766				93				26				32				583				62				24				23				854				63				46				47				601				68				15				31				749				86				26				34				593				54				28				30				724				58				30				31			
4ª SEMANA	LUNES				19	MARTES				20	MIÉRCOLES				21	JUEVES				22	MENU NAVIDAD																																																																																																																																										
	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva				Judias pintas guisadas (S)				Arroz con verduras				Sopa de pasta con galets (G,H*)				Pollo al horno				Verduras				Turrón de chocolate																																																																																																																																						
Filete de merluza al horno (P)				Tortilla de calabacin (H)				Bacalao al horno (P)				Lechuga, tomate y maiz				Yogurt (L)				Yogurt (L)				Yogurt (L)																																																																																																																																							
Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, tomate y maiz				Yogurt (L)				Yogurt (L)				Yogurt (L)				Yogurt (L)																																																																																																																																							
INF.				PRI.				INF.				PRI.				INF.				PRI.				INF.				PRI.																																																																																																																																			
607				68				24				29				740				71				31				38				672				90				24				24				760				84				33				34				599				66				27				25				790				83				35				35																																																																			

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)
Naranja: Energía (Kcal)
Azul: hidratos de carbono (g)
Rojo: proteínas (g)
Amarillo: grasas (g)



1ª SEMANA														JUEVES				VIERNES																										
														Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada				Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada																										
																						INF.	689	94	23	25	960	117	32	42	PRI.	677	90	30	29	817	87	42	34					
2ª SEMANA														MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
														Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada								Borraja con patata Lechuga, olivas y soja (SO) Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada																						
																										INF.	583	76	24	20	862	101	31	36	PRI.	614	64	24	31	727	65	30	39	
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																												
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduras (S)				Macarrones con aceite de oliva y oregano				Garbanzos con patata y aceite de oliva				Brócoli con patata y aceite de oliva																												
Filete de gallo al horno				Tortilla de espinacas				Jamoncitos de pollo al horno a la naranja				Hamburguesa de coliflor y queso				Filet de merluza con salsa de tomate																												
Lechuga, maiz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Lechuga, tomate y olivas				Champiñones																												
INF.	597	78	23	22	835	90	33	39	INF.	620	81	23	23	766	93	26	32	INF.	583	62	24	23	854	63	46	47	INF.	601	68	15	31	749	86	26	34	INF.	593	54	28	30	624	58	30	31
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																												
Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva				Judías pintas guisadas				Arroz con verduras				MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate																																
Filete de merluza al horno				Huevos duros con base de tomate				Bacalao al horno (P)																																				
Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, tomate y maiz																																				
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)																																				
INF.	607	68	24	29	740	71	31	38	INF.	672	90	24	24	760	84	33	34	INF.	599	66	27	25	790	83	35	35																		

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



1ª SEMANA															JUEVES				1	VIERNES				2																			
															Espirales con salsa de tomate				Lentejas guisadas con verduras				Filete de merluza al horno				Variedad de ensaladas																
				Colas de rape al horno				Fruta de temporada				Fruta de temporada																															
				Lechuga, olivas y maiz				INF. 689 94 23 25 738 86 35 29				PRI. 677 90 30 29 817 87 42 34																															
				MIÉRCOLES				7				JUEVES				8				VIERNES				9																			
2ª SEMANA															Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín								Borrajá con patata				Filete de merluza al horno				Lechuga, tomate y olivas												
															Hamburguesa de coliflor y queso								Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada												
				Lechuga, zanahoria y pepino				INF. 583 76 24 20 840 110 18 36				INF. 614 64 24 31 930 95 28 50				PRI. 614 64 24 31 930 95 28 50																											
				LUNES				12				MARTES				13				MIÉRCOLES				14				JUEVES				15				VIERNES				16			
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduras				Macarrones con aceite de oliva y oregano				Garbanzos con patata y aceite de oliva				Brócoli con patata y aceite de oliva																										
	Filete de gallo al horno				Tortilla de espinacas				Merluza al horno a la naranja				Hamburguesa de coliflor y queso				Albondigas de merluza con salsa de tomate																										
Lachuga, maiz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Lechuga, zanahoria y soja				Lechuga, tomate y olivas				Champiñones																											
INF. 597 78 23 22 835 90 33 39 620				INF. 81 23 23 766 93 26 32 583 62 24 23 790 70 36 41 601 68 15 31 749 86 26 34				INF. 593 54 28 30 624 58 30 31				INF. 593 54 28 30 624 58 30 31				INF. 593 54 28 30 624 58 30 31																											
				LUNES				19				MARTES				20				MIÉRCOLES				21				JUEVES				22											
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva				Judías pintas guisadas				Arroz con verditas																																		
	Filete de merluza al horno				Huevos duros con base de tomate				Bacalao al horno																																		
Lechuga, olivas y soja				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, tomate y maiz				Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal)				Pollo al horno																											
INF. 607 68 24 29 740 71 31 38 672				INF. 90 24 24 840 99 35 34 599 66 27 25 790 83 35 35				INF. 599 66 27 25 790 83 35 35				INF. 599 66 27 25 790 83 35 35				INF. 599 66 27 25 790 83 35 35				INF. 599 66 27 25 790 83 35 35																							
				LUNES				19				MARTES				20				MIÉRCOLES				21				JUEVES				22											

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



				JUEVES		1	VIERNES		2	
1ª SEMANA					Pasta S/G con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)			
					Pollo rebozado con harina de maiz		Filete de merluza al horno			
				Lechuga, olivas y maiz		Variedad de lechugas				
				Fruta de temporada		Fruta de temporada				
2ª SEMANA					MIERCOLES		7	JUEVES		8
					Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				VIERNES	
				Bistec de pollo al horno		Borrajá con patata				
				Lechuga, zanahoria y pepino		Filete de merluza al horno				
				Yogurt		Lechuga, olivas y tomate				
				Fruta de temporada		Fruta de temporada				
3ª SEMANA	LUNES		12	MARTES		13	MIERCOLES		14	
	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos y patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva	
Filete de gallo al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de ternera con salsa de tomate		
Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
				Yogurt						
4ª SEMANA	LUNES		19	MARTES		20	MIERCOLES		21	
	JUDIA VERDE, CALABAZA Y PATATA CON ACEITE DE OLIVA		JUDIAS PINTAS GUISADAS		ARROZ CON VERDURITAS		MENU NAVIDAD			
Filete de merluza al horno		HUEVOS Duros con base de tomate		Bacalao al horno		Sopa de pasta con galets (S/G)				
Lechuga, olivas y soja		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, tomate y maiz		Pollo al horno				
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Verduras				
						Postre (S/G)				

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





				JUEVES		1		VIERNES		2		
1ª SEMANA							Espirales sin huevo con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)			
							Pollo empanado sin huevo		Filete de merluza al horno			
						Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas				
						Fruta de temporada		Fruta de temporada				
				MIÉRCOLES		7		JUEVES		8		
2ª SEMANA							Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Borrajá con patata	
							Bistec de pollo al horno				Filete de merluza al horno	
						Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y tomate				
						Yogurt		Fruta de temporada				
LUNES		12		MARTES		13		MIÉRCOLES		14		
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero			Lentejas guisadas con verduritas			Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano			Garbanzos con patata y aceite de oliva		
	Filete de gallo al horno			Pavo al horno			Jamoncitos de pollo al horno			Lomo al horno		
Lachuga, maiz y zanahoria			Lechuga, pepino y olivas			Salsa de naranja			Lechuga, tomate y olivas			
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Lechuga, zanahoria y soja			Fruta de temporada			
						Yogurt						
LUNES		19		MARTES		20		MIÉRCOLES		21		
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva			Judías pintas guisadas			Arroz con verduritas					
	Filete de merluza al horno			Filete de pavo al horno			Bacalao al horno					
Lechuga, olivas y soja			Lechuga, olivas y soja			Lechuga, tomate y maiz			Sopa de pasta con galets (s/huevo)			
Fruta de temporada			Fruta de temporada			Yogurt			Pollo al horno			
									Verduritas			
									Turrón de chocolate			

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA				JUEVES		1	VIERNES		2					
						<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>							
2ª SEMANA				MIÉRCOLES		7	JUEVES		8					
						<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>			<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>					
LUNES		12	MARTES		13	MIÉRCOLES		14	JUEVES		15	VIERNES		16
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>			<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>		
LUNES		19	MARTES		20	MIÉRCOLES		21	JUEVES		22	 		
<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</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. Gestión y Atención
Gestión Pedagógica
C/El Niño, 12001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



NO LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO



				JUEVES		1	VIERNES		2					
1ª SEMANA					Espirales (s/huevo) con salsa de tomate		Patatas guisadas con verduras (ni guisantes)							
					Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)		Dados de pavo en su jugo							
				Lechuga, olivas y maiz		Variedad de lechugas								
				Fruta de temporada		Fruta de temporada								
2ª SEMANA					Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		JUEVES		8	VIERNES		9		
					Bistec de pollo al horno				Borrajá con patata					
Lechuga, zanahoria y pepino		Filete de pavo al horno												
		Yogurt		Lechuga, olivas y tomate		Fruta de temporada								
LUNES		12	MARTES		13	MIERCOLES		14	JUEVES		15	VIERNES		16
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Patatas guisadas amb verduras (s/guisantes)		Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano		Arroz con aceite de oliva y oregano		Brócoli con patata y aceite de oliva					
	Filete de pavo al horno		Lomo al horno		Jamoncitos de pollo al horno		Bistec de pollo al horno		Dados de ternera con salsa de tomate					
Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones						
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga y zanahoria		Fruta de temporada		Fruta de temporada						
		Yogurt												
MARTES		19	MARTES		20	MIERCOLES		21	JUEVES		22			
4ª SEMANA	Acelgas, calabaza y patata con aceite de oliva		Patatas guisadas (s/guisantes)		Arroz con verduritas (s/guisantes)									
	Filete de pavo al horno		Dados de ternera con base de tomate		Filete de pavo a la plancha									
Lechuga y olivas		Lechuga y olivas		Lechuga, tomate y maiz		Sopa de pasta con galets (s/huevo)		Pollo al horno						
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Turrón de chocolate		Verduritas						

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





1ª SEMANA					JUEVES		1	VIERNES		2
					Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Arroz con champiñones Lentejas guisadas con verduras Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
2ª SEMANA					MIÉRCOLES		7	JUEVES		8
					Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino				VIERNES	
3ª SEMANA	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
	Crema de verduras Arroz con guisantes y salsa de tomate casero Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Judías blancas salteadas con verduritas 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 Tortilla francesa Champiñones Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22		
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Garbanzos salteados con ajo Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de verduras Arroz con verduritas y guisantes Lechuga, tomate y maiz Yogurt		MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Tortilla francesa con queso Verduritas Turrón de chocolate			

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL