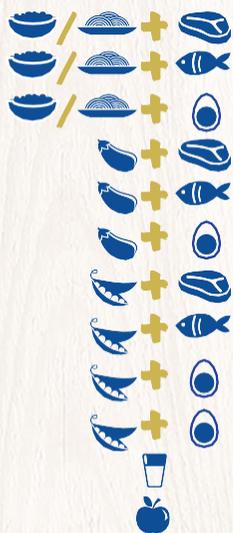


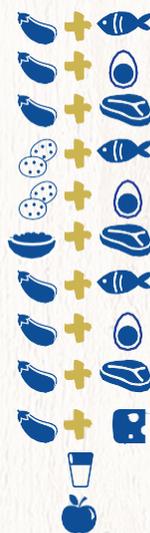
Recomendaciones para la cena

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



El Carnaval es una festividad con recetas típicas de esta época del año. Si clicáis encima la imagen encontrareis recetas como: huevos a la mojiganga, panascarutas, camitas de acelgas, crespillos carnavaleros... ¡Aprovechad para comer y gozar estos días en familia!

CLICA LA IMAGEN



Podéis encontrar actos en los diferentes barrios de la ciudad, no os perdáis el carnaval infantil.

10 meses causas

¡Las lenguas son un tesoro!

La diversidad lingüística se ve amenazada cada vez más y, de mediana, cada dos semanas una lengua desaparece y, con ella, también lo hace un patrimonio cultural.



Sello dietista

SERHS FOOD

1 FEB 2023

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Rúa López
Col. Nº 13. CA7001322



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 FEBRERO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU BASAL



SEMANA	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
	1º SEMANA	EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO		CARNIVAL		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz 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 maiz		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.
	LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10							
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria		Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.		INF. Fruta de temporada PRI.	
	LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17							
3º SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)		Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas		Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz		JUEVES LARDERO Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO)		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. Fruta de temporada PRI.	
	LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24							
4º 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 verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO)		Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz		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. Fruta de temporada PRI.	
	LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31							
5º SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.		CIA NAMASTE BOK HALLO 嗨 CIAO HI 你好 SALUT HEJ مرحبا привет HELLO HELLO GUTENTAG									
	LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10							

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



TODOS LOS MIÉRCOLES 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)





MENU FEBRERO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CERDO



	MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3			
1º SEMANA	EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO 		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja YOGURT (L) INF. 574 63 27 21 759 58 46 38		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada INF. 614 64 24 31 727 65 30 39		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada INF. 576 72 20 21 761 76 24 29		LUNES		6			
			MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9	
			VIERNES		10		2º SEMANA		3º SEMANA		4º SEMANA		5º SEMANA	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada INF. 597 78 23 22 835 90 33 39		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada INF. 620 81 23 23 766 93 26 32		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) YOGURT (L) INF. 583 62 24 23 854 63 46 47		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesas de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada INF. 601 68 15 31 749 86 26 34		Brócoli con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada INF. 593 54 28 30 624 58 30 31		LUNES		13		
MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16				
Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada INF. 607 68 24 29 740 71 31 38		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada INF. 573 70 28 17 760 78 40 30		Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz YOGURT (L) INF. 599 66 27 25 790 83 35 35		 Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada INF. 672 90 24 24 760 84 33 34		Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada INF. 84 25 15 796 99 36 29		LUNES		20		
MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23				
Judia verde con patata y aceite de oliva Croquetas de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada INF. 607 66 19 31 842 79 27 49		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada INF. 579 80 22 19 753 75 40 33		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO) YOGURT (L) INF. 602 73 16 27 804 101 21 34		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada INF. 583 71 26 20 832 90 38 37		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada INF. 581 58 30 21 647 62 37 28		LUNES		27		
MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30				
Borrajas con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada INF. 675 69 27 34 736 73 26 40		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada INF. 634 91 23 20 739 88 26 30		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.						LUNES		6		

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 FEB 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Depend. Puz Nubes
Ced. Rom. CAT901137



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



MENU FEBRERO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN CARNE

1º SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
<p>EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja</p>		<p>Borraja con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz</p>		<p>INF. YOGURT PRI. FRUTA DE TEMPORADA PRI.</p>		<p>INF. FRUTA DE TEMPORADA PRI.</p>	
		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 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
2º SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15 30		JUEVES 16 31		VIERNES 17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones</p>		<p>INF. FRUTA DE TEMPORADA PRI.</p>	
		597 78 23 22 835 90 33 39	620 81 23 23 766 93 26 32	583 62 24 23 790 70 36 41	601 68 15 31 749 86 26 34	593 54 28 30 624 58 30 31					
		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15 30		JUEVES 16 31		VIERNES 17	
3º SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja</p>		<p>Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas</p>		<p>Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz</p>		<p>JUEVES LARDERO Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja</p>		<p>Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria</p>		<p>INF. FRUTA DE TEMPORADA PRI.</p>	
		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 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
4º SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja</p>		<p>Judías blancas guisadas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maiz</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada</p>		<p>INF. FRUTA DE TEMPORADA PRI.</p>	
		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 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
5º SEMANA		LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
<p>Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas</p>		<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</p>				<p>INF. FRUTA DE TEMPORADA PRI.</p>		<p>INF. FRUTA DE TEMPORADA PRI.</p>	
		675 69 27 34 733 86 19 37	634 91 23 20 858 113 20 36								
		LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	

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 FEB 2023
Dpto. Desarrollo y Gestión
C/El Pajarillo, 11
41013 CAJAMARTE (SEVILLA)



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



MENU FEBRERO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN GLUTEN



1ª SEMANA		MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
				Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz 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 (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada					
LUNES 6		MARTES 7		MIERCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada 13		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada					
LUNES 22		MARTES 14		MIERCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17					
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 maiz 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 20		MARTES 21		MIERCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24					
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 calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada					
LUNES 27		MARTES 28		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.									

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 FEB 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
García Ruiz Muñoz
CofRadim CAT001132





MENU FEBRERO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN HUEVO



		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
1º SEMANA					Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada				
	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10			
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada 13		Lentejas guisadas con verduritas Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones sin huevo 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 Lomo 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	22	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17			
3º 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 verduritas 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	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24			
4º 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				
	LUNES	27	MARTES	28									
5º SEMANA	Borrajas 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		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.								

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

21 FEB 2023
 Datos: Dirección y Redacción: Sergio Ruiz Nuñez
 CIP 1000 CAT001137



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU FEBRERO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN FRUTOS SECOS

		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
1º SEMANA					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				
	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10			
2º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada 13		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				
	LUNES	22	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17			
3º 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 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				
	LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24			
4º SEMANA	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				
	LUNES	27	MARTES	28									
5º 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		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.								

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 FEB 2023

Dpto. De Gestión y Promoción
Gestión de la Nutrición
C/El Pinar, 112



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU FEBRERO 2023

CEIP MARIA ZAMBRANO



NO LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

1º SEMANA		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3							
<p>EN FEBRERO, UN DÍA AL SOL Y OTRO AL BRASERO</p>				<p>Espirales (s/huevo) con espinacas Filete de pavo con base de cebolla Lechuga y maíz Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (s/huevo) Dados de ternera en su jugo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p>											
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
<p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada 13</p>		<p>Patatas guisadas amb verduras (s/guisantes) Lomo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga y zanahoria Yogurt</p>		<p>Arroz con aceite de oliva y oregano Bistec de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada</p>											
MARTES		22		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
<p>Acelgas, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de pavo al horno Lechuga y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo a la plancha Lechuga, tomate y maíz Yogurt</p>		<p>Arroz con aceite de oliva y oregano Bistec de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>											
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
<p>Acelgas con patata y aceite de oliva Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo) Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (s/huevo) con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga y olivas Yogurt</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (s/huevo) (s/guisantes, ni judías verdes) Dados de ternera en su jugo Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>											
LUNES		27		MARTES		28													
<p>Borrajás con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, pimiento)(s/huevo) Dados de ternera en su jugo Variedad de lechuga Fruta de temporada</p>		<p>21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.</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 FEB 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Cecilia Eugenia Muñoz
CCT001137





MENU FEBRERO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU OVOLACTEOVEGETARIANA

1º SEMANA		LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
EN FEBRERO, UN DIA AL SOL Y OTRO AL BRASERO										Judía verde salteada Garbanzos estofados con espinacas Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borraja con patata Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Judía blanca con verduras Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada							
																				LUNES	
2º SEMANA		LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
		Crema de verduras Arroz con guisantes y salsa de tomate casero Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada 13		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Judías blancas salteadas con verduras 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											
																				LUNES	
3º SEMANA		LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		15 30		JUEVES		16 31		VIERNES		17	
		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Garbanzos salteados con ajo Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Fiesta Día del Amor y la Amistad Crema de verduras Arroz con verduras y guisantes Lechuga, tomate y maíz 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 verduras Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada											
																				LUNES	
4º SEMANA		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
		Judía verde con patata y aceite de oliva Tortilla francesa Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Macarrones con champiñones Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Garbanzos con verduras Variedad de ensalada Fruta de temporada											
																				LUNES	
5º SEMANA		LUNES		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
		Borrajitas con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada		21 de Febrero El Día Internacional de la Lengua Materna fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de noviembre de 1999 con el objetivo de fomentar la reflexión y la movilización en torno a la diversidad lingüística y el multilingüismo.															

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
Dpto. Dietética y Nutrición
C/Prím. Puig Nuñez
C/Prím. C/AT001132



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL