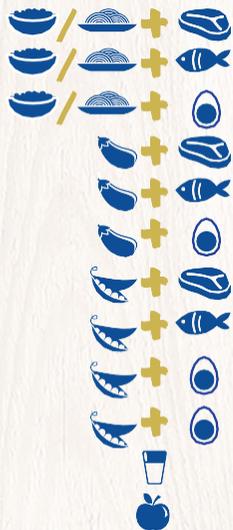


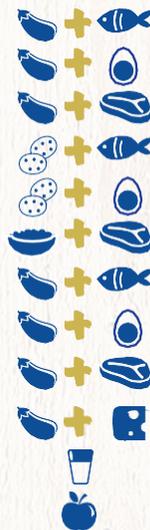
Recomendaciones para la cena

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

Durante el verano pasado vivimos situaciones de sequía muy preocupantes. Este mes celebramos el día del Agua porque creemos que hay que tener conciencia desde bien pequeños.

CONSEJOS PARA AHORRAR agua

Reduce el uso de lavajillas y lavadora. Utilízalo solo cuando estén llenos	Cuando laves el coche, evita el uso de mangueras. Emplea sistemas automáticos
Siempre es mejor una ducha que un baño	Utiliza sistemas de descarga parcial en el WC
Recuerda que el inodoro no es una papelera, no tires desperdicios en ella	Riega las plantas por la noche o al amanecer, así evitas pérdidas de agua por evaporación
Revisa posibles fugas o goteos del grifo. Coloca atomizadores en ellos	Cierra el grifo mientras te cepillas los dientes o enjuagas los platos
Llena el lavavajillas de agua cuando te afeites en lugar de tener el grifo abierto	Lava la fruta y la verdura en un recipiente con agua

10 meses causas

¡El agua es vida!

Los y las más pequeñas de casa pueden jugar mientras aprenden curiosidades y ponen en práctica sus conocimientos sobre el agua.

CLICA LA IMAGEN



Sello dietista

SERHS FOOD

1 MAR 2023

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Rúa Nieto
Cof. Nº 13 CA001322



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 MARZO 2023
 ESCUI MARIA ZAMBRANO



MENU BASAL

1ª SEMANA		MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES														
Bienvenido marzo!		Garbanzos con verduritas (S) Salmón a horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) INF. 583 54 32 27 731 61 42 36 614					Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada INF. 72 25 26 746 77 31 36					FIESTA														
LUNES 6		MARTES 7					MIÉRCOLES 8					JUEVES 9					VIERNES 10									
2ª SEMANA		Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, tomate y maiz INF. 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					Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino INF. 574 54 23 19 720 74 33 27 689					Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada INF. 94 23 25 960 117 32 42 677					Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada INF. 90 30 29 817 87 42 34									
LUNES 13		MARTES 14					MIÉRCOLES 15					JUEVES 16					VIERNES 17									
3ª SEMANA		Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino INF. 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 29					Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano INF. 582 55 24 31 750 59 21 38 574					Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt (L) INF. 574 62 28 19 759 58 46 38 614					Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada INF. 64 24 31 727 65 30 39 576					Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada INF. 72 20 21 761 76 24 29				
LUNES 20		MARTES 21					MIÉRCOLES 22					JUEVES 23					VIERNES 24									
4ª SEMANA		Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria INF. 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					Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas INF. 620 81 23 23 766 93 26 32 583					Macarrones (G) 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 47 601					Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada INF. 68 15 31 749 86 26 34 593					Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada INF. 54 28 30 724 58 30 31				
LUNES 27		MARTES 28					MIÉRCOLES 29					JUEVES 30					VIERNES 31									
5ª SEMANA		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) INF. 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					Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada INF. 70 28 17 760 78 40 30 599					Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L) INF. 66 27 25 790 83 35 35 672					Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada INF. 90 24 24 760 84 33 34 576					Espirales (G,H*) 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				

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



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





MENU MARZO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CERDO



1ª SEMANA		2ª SEMANA		3ª SEMANA		4ª SEMANA		5ª SEMANA	
LUNES 6		MARTES 7		MARTES 14		MARTES 21		MARTES 28	
MIERCOLES 8		MIERCOLES 15		MIERCOLES 22		MIERCOLES 29		MIERCOLES 35	
JUEVES 9		JUEVES 16		JUEVES 23		JUEVES 30		JUEVES 36	
VIERNES 10		VIERNES 17		VIERNES 24		VIERNES 31		VIERNES 37	
VIERNES 3		VIERNES 10		VIERNES 17		VIERNES 24		VIERNES 31	

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
TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SERHS FOOD
 1 MARZO 2023
 Data: Dietética, Medición
 "Cocina Plus, Marisco"
 "Cocina Plus, Vegetariano"



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



CEIP MARIA ZAMBRANO
MENU MARZO 2023

MENU SIN CARNE



SEMANA	1º SEMANA		2º SEMANA		3º SEMANA		4º SEMANA		5º SEMANA							
	LUNES	MARTES	LUNES	MARTES	LUNES	MARTES	LUNES	MARTES	LUNES	MARTES						
	Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt							
	Crema de brócoli, ceba y patata Tortilla de calabacín y patata Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada							
	FIESTA		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada							
	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	708	91	18	32
	6		7		8		9		10		11		12		13	
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		LUNES	
	13		14		15		16		17		18		19		20	
	583		55		544		614		72		68		601		607	
	20		21		22		23		24		25		26		27	
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		LUNES	
	27		28		29		30		31		1		2		3	
	597		81		583		601		68		601		68		607	
	27		28		29		30		31		1		2		3	
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		LUNES	
	27		28		29		30		31		1		2		3	
	607		70		599		672		90		672		90		607	
	27		28		29		30		31		1		2		3	
	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		LUNES	
	27		28		29		30		31		1		2		3	
	607		70		599		672		90		672		90		607	
	27		28		29		30		31		1		2		3	

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

Una alimentación saludable
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SERHS FOOD
Data: Dirección: J. de San Roque, 100
C/ de San Roque, 100 101122



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



MENU MARZO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN GLUTEN



1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
						<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</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>			
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		<p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maíz</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maíz</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<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>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales (S/G) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales (S/G) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (S/G)</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
4ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos y 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>Albondigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
5ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<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>Sopa de verduritas con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</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>Yogurt</p>		<p>Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</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

1 MAR 2023

Data: Dirección y justificación
Código de seguimiento:
Cód. Num. CAT001322





MENU MARZO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN HUEVO



1ª SEMANA		2ª SEMANA		3ª SEMANA		4ª SEMANA		5ª SEMANA	
Bienvenido marzo!									
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Hamburguesa de ternera a la plancha 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	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras 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	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras 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	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31
Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras con pasta 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	

FIESTA

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 MAR 2023
Data, Origen e Identificación
Código de Registro:
Cód. Num. CAT001322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU MARZO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN FRUTOS SECOS



1ª SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
						<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Salmón a horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</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>		FIESTA	
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<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>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			
4ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maíz 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>Jamonicos 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>			
5ª SEMANA		LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<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>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</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



SERHS FOOD

1 MAR 2023
Data, Origen e Identificación
Código de Barras
Cód. Num. CAT001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENU MARZO 2023
CEIP MARIA ZAMBRANO



NO LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

1º SEMANA		LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
				<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>					
2ª SEMANA		LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
		<p>Espirales (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)</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>		<p>Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</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>			
3ª SEMANA		LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas 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>Espirales (s/huevo) con espinacas</p> <p>Filete de pavo con base de cebolla</p> <p>Lechuga y maiz</p> <p>Yogurt</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>Sopa de caldo con pasta (s/huevo)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>			
4ª SEMANA		MARTES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas amb verduras (s/guisantes)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Jamoncitos 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>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Dados de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>			
5ª SEMANA		MARTES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<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>			

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





CEIP MARIA ZAMBRANO
MENU MARZO 2023



MENU OVOLACTEOVEGETARIANA

		MIÉRCOLES		1	JUEVES		2	VIERNES		3
1º SEMANA					Judía verde con zanahoria con aceite de oliva Garbanzos con verduras Lechuga, olivas y soja Yogurt	Crema de brócoli, ceba y patata Tortilla de calabacín y patata Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada				
	LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
2º SEMANA			Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Judías blancas guisadas Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	Arroz con champiñones Lentejas guisadas con verduras Variedad de ensaladas Fruta de temporada				
	LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
3º SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada Lentejas con verduras Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	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	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24
4º SEMANA	Crema de verduras Arroz con guisantes y salsa de tomate casero Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones con aceite de oliva y oregano 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	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29 30	JUEVES	30 31	VIERNES	31
5º SEMANA	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	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					

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL