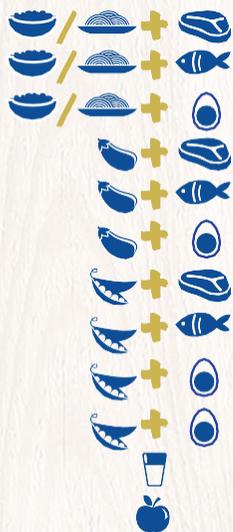


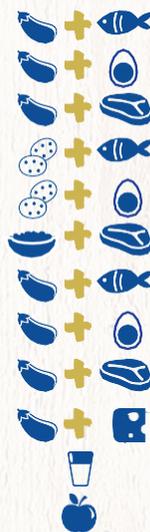
## Recomendaciones para la cena

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



### TRABAJAMOS PARA EL DESPILFARRO ALIMENTARIO

En SERHS llevamos a cabo diferentes acciones para reducir el despilfarro de comida que se genera en los espacios de comedor que gestionamos.

¿Conoces la iniciativa #ZgzNoTiraComida? Puedes clicar en la imagen si tenéis interés en saber más.

CLICA LA IMAGEN



## 10 meses causas

### Tiempo en familia

El tiempo en familia comporta compartir y buscar actividades en las que puedan disfrutar todos los miembros. Puede ser con un juego de mesa, haciendo una excursión...

En la imagen encontraréis un enlace con más propuestas de actividades para disfrutar en familia.



Sello dietista

SERHS FOOD

01 MAIG 2023

Dept. Dietètica i Nutrició  
Lourdes Catalá Capdevila  
Col. Núm. CAT000863



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



# MENÚ MAYO 2023

## CEIP MARIA ZAMBRANO

### MENU BASAL



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5																													
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas (S)		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva																														
			Tortilla de espinacas (H)		Jamoncitos de pollo al horno a la naranja		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ternera con salsa de tomate																														
			Lechuga, pepino y olivas		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones																														
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Vasito helado (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																											
	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							
2ª SEMANA	LUNES 8		MARTES 9		MIÉRCOLES 10		JUEVES 11		VIERNES 12																														
											Coliflor i patata con aceite de oliva	Sopa de verduritas (G,H*)	Arroz con verduritas	Judias pintas guisadas (S)	Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)																								
											Filete de merluza al horno (P)	Bistec de pollo al horno	Bacalao al horno (P)	Tortilla de patatas (H)	(salsa de tomate casero)																								
Lechuga, olivas y soja (SO)	Mezcla de setas	Lechuga, tomate y maiz	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lomo al horno en su jugo																																			
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
3ª SEMANA	LUNES 15		MARTES 16		MIÉRCOLES 17		JUEVES 18		VIERNES 19																														
											Judía verde con patata y aceite de oliva	Lentejas guisadas con verduritas (S)	Arroz con salsa de tomate casero	Judias blancas guisadas (S)	Sopa de caldo con pasta (G,H*)																								
											Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)	Bacalao al horno (P)	Tortilla de calabacin (H)	Pollo asado al horno con piña	Filete de merluza al horno (P)																								
Lazos aliñados con aceite de oliva	Lechuga y zanahoria	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maiz	Variedad de ensalada																																			
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Vasito helado (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
4ª SEMANA	LUNES 22		MARTES 23		MIÉRCOLES 24		JUEVES 25		VIERNES 26																														
											Borrajitas con patata	Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria)	Garbanzos con verduritas (S)	Crema de brócoli, cebolla y patata	Macarrones (G,H*) con salsa de tomate																								
											Hamburguesa de ternera a la plancha	Revuelto de jamón	Filete de merluza al horno (P)	Filete de pavo a la provenzal	Jamoncitos de pollo al horno																								
Lechuga y zanahoria	Variedad de lechugas	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maiz	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
5ª SEMANA	LUNES 29		MARTES 30		MIÉRCOLES 31		JUEVES 25		VIERNES 26																														
											Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva	Judias blancas guisadas (S)	Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)																										
											Salchichas de carne mixta al horno (S)	Bacalao al horno (P) con pimentón	Tortilla de patatas (H)																										
Arroz blanco salteado	Lechuga, tomate y maiz	Lechuga, zanahoria y pepino																																					
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Vasito helado (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

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)

SERHS FOOD

1 Mayo 2023  
 Depto. Deportes y Juventud  
 Calle de Aragón, 10  
 28014 Madrid, CAT001322



# MENÚ MAYO 2023

## CEIP MARIA ZAMBRANO

### MENU SIN CERDO



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5																														
1ª SEMANA			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																															
			Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno a la naranja		Hamburguesa de coliflor y queso		Filet de merluza con salsa de tomate																															
			Lechuga, pepino y olivas		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones																															
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Vasito helado (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																												
	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	624	58	30	31								
2ª SEMANA		Coliflor i patata con aceite de oliva		Sopa de verduras		Arroz con verduras		Judias pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (G)																														
		Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)		Tortilla de patatas		(salsa de tomate casero)																														
		Lechuga, olivas y soja (SO)		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maiz		Lechuga, olivas y soja (SO)		Pavo al horno																														
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria																															
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	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
3ª SEMANA		Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judias blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta																														
		Croquetas de pollo		Bacalao al horno		Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piña		Filete de merluza al horno																														
		Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Variedad de ensalada																														
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Vasito helado (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada																															
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																												
	607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	647	62	37	28
4ª SEMANA		Borrajias con patata		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria)		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones con salsa de tomate																														
		Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		Tortilla de patatas		Filete de merluza al horno		Filete de pavo a la provenzal		Jamoncitos de pollo al horno																														
		Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		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	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
5ª SEMANA		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judias blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz																																		
		Salchichas de ave al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas																																		
		Arroz blanco saltado		Lechuga, tomate y maiz		Lechuga, zanahoria y pepino																																		
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Vasito helado (L)																																			
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																															
	599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27																

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. De Educación  
 Gerencia Pedagógica  
 C/Alm. CAT0101322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



# MENÚ MAYO 2023

## CEIP MARIA ZAMBRANO

### MENU SIN CARNE



	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5								
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas		Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones									
		INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Vasito helado	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.					
		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	
2ª SEMANA	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10 30	JUEVES	11 31	VIERNES	12								
		Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja		Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas		Arroz con verdritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz		Judías pintas guisadas Tortilla de patata Lechuga, olivas y soja		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria								
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	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
3ª SEMANA	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19								
		Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja		Judías blancas guisadas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maíz		Sopa de caldo vegetal con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada								
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Vasito helado	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
4ª SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26								
		Borrajás con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas		Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja		Crema de brócoli, ceba y patata Tortilla de calabacín y patata Lechuga, pepino y maíz		Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras								
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	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
5ª SEMANA	LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31	15 de mayo   Día de la familia											
		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino												
	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Vasito helado	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 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. De Educación  
Gobierno de Aragón  
C/Alfonso XIII, 10  
50100 Zaragoza



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



# MENÚ MAYO 2023

## CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN GLUTEN



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras 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 Vasito helado S/G		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	
2ª SEMANA	LUNES 8 Coliflor i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		MARTES 9 Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		MIÉRCOLES 10 Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		JUEVES 11 Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga , olivas y soja Yogurt		VIERNES 12 Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES 15 Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		MARTES 16 Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		MIÉRCOLES 17 Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Vasito helado S/G		JUEVES 18 Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		VIERNES 19 Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES 22 Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		MARTES 23 Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		MIÉRCOLES 24 Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 25 Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		VIERNES 26 Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES 29 Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		MARTES 30 Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		MIÉRCOLES 31 Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Vasito helado 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



SERHS FOOD

Más 2023  
Dpto. De Educación  
Gerencia Pedagógica  
Cód. Núm. CAT001322



**MENÚ MAYO 2023**  
**CEIP MARIA ZAMBRANO**



**MENU SIN HUEVO**

	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1ª SEMANA</b>			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 Vasito helado		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	
<b>2ª SEMANA</b>			LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11
	Coliflor i 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 maiz Yogurt		Judias pintas guisadas Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
<b>3ª SEMANA</b>	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	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 Vasito helado		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta sin huevo Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
<b>4ª SEMANA</b>	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Pavo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones sin huevo con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
<b>5ª SEMANA</b>	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Vasito helado					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCCINADO 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

Más 2023  
Dpto. De Educación  
Gobierno de Aragón  
C/Alm. CAT011322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ MAYO 2023**  
**CEIP MARIA ZAMBRANO**

MENU SIN FRUTOS SECOS



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1ª SEMANA</b>			Lentejas guisadas con verduras 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 Vasito helado		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	
<b>2ª SEMANA</b>	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
	Coliflor i 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 maiz Yogurt		Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
<b>3ª SEMANA</b>	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Vasito helado		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
<b>4ª SEMANA</b>	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
<b>5ª SEMANA</b>	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Vasito helado					

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

MAYO 2023  
Dpto. Educación y Juventud  
Gobierno de Aragón  
C/I. Núñez  
50110. CAT001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ MAYO 2023**  
**CEIP MARIA ZAMBRANO**

NO LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1ª SEMANA</b>			Patatas guisadas amb verduras (s/guisantes) Lomo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga y zanahoria Vasito helado	Arroz con aceite de oliva y oregano Bistec de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada				
<b>2ª SEMANA</b>	MARTES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
	Coliflor y patata con aceite de oliva Filete de pavo al horno Lechuga y olivas Fruta de temporada	Sopa de verduritas (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo a la plancha Lechuga, tomate y maiz Yogurt	Patatas guisadas (s/guisantes) Dados de ternera en su jugo Lechuga y olivas Yogurt	Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada					
<b>3ª SEMANA</b>	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	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	Macarrones (s/huevo) con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga y olivas Vasito helado	Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta (s/huevo) (s/guisantes, ni judías verdes) Dados de ternera en su jugo Variedad de ensalada Fruta de temporada					
<b>4ª SEMANA</b>	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	Borrajás con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (maiz, zanahoria, pimiento)(s/huevo) Dados de ternera en su jugo Variedad de lechuga Fruta de temporada	Patatas guisadas (s/guisantes) Filete de pollo al horno Lechuga y olivas Yogurt	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Macarrones (s/huevo) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes) Fruta de temporada					
<b>5ª SEMANA</b>	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
	Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con arroz (s/guisantes) Dados de ternera en su jugo Lechuga, zanahoria y pepino Vasito helado							

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

15 de Mayo 2023  
Dpto. Educación y Inspección  
General de Huelva  
C/Alfaro, CAT001322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ MAYO 2023**  
**CEIP MARIA ZAMBRANO**



**MENU OVOLACTEOVEGETARIANA**

	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
<b>1ª SEMANA</b>			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 Vasito helado		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	
<b>2ª SEMANA</b>	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10 30	JUEVES	11 31	VIERNES	12
	Coliflor 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 Tortilla de patata 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	
<b>3ª SEMANA</b>	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	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 Vasito helado		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	
<b>4ª SEMANA</b>	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	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		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		Ensalada verde variada Macarrones con (boloñesa) salsa de tomate y lentejas Fruta de temporada	
<b>5ª SEMANA</b>	LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31				
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Menestra de verduras con aceite de oliva Judías blancas guisadas Fruta de temporada		Sopa de verduras con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino Vasito helado					

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**

Dpto. De Educación  
C/ San Juan, 29  
41013 San Juan, Sevilla



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL