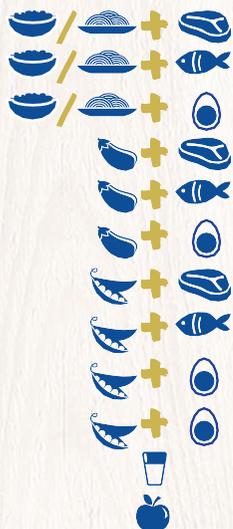


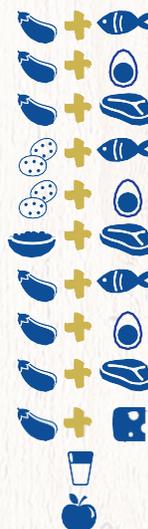
Recomendaciones para la cena

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

Nuevo curso con energía renovada

Arrenca el curso y tenemos que mantenernos en forma, con vitalidad y preservando todas las vitaminas que hemos acumulado durante las vacaciones de verano.

Dieta saludable con productos de temporada:

aprovecha las frutas como las ciruelas, los últimos melocotones, melones y sandías. Vamos a tener las primeras uvas y manzanas. También gozaremos de los pimientos, las berenjenas, los calabacines, los pepinos y del hinojo.

¿Quieres conocer 10 recetas fáciles y saludables para la vuelta al cole? [AQUÍ](#)

¿Cómo es un buen desayuno? ¿Qué beneficios nos aporta?



Si quieres saber más sobre el desayuno y cómo prevenir la obesidad infantil, clica en la imagen:

10 meses causas

Amar es la única solución, dos no se pelean si uno no quiere.

Delante los conflictos siempre se puede encontrar la mediación y el consenso... ¡solo tienes que proponértelo!



Recursos para la PAZ

CLICA LA IMAGEN

SERHS FOOD

9 de Septiembre 2023
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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

LUNES													MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
																					Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada				Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
INF. 689 94 23 25 960 117 32 42													PRI. 677 90 30 29 817 87 42 34				INF. 614 64 24 31 727 65 30 39				PRI. 576 72 20 21 761 76 24 29							
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES												
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada				Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada				Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt (L)				Borraja con patata Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada												
INF. 583 76 24 20 862 101 31 36				INF. 582 55 24 31 750 59 21 38				INF. 574 62 28 19 759 58 46 38				INF. 614 64 24 31 727 65 30 39				INF. 576 72 20 21 761 76 24 29												
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES												
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno (P, ML*,C*) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada				Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada				Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)				Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno a la naranja 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												
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. 585 62 25 26 872 87 42 38				INF. 593 54 28 30 724 58 30 31												
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES												
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada				Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada				Arroz con verduritas Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L)				Judias pintas guisadas (S) Tortilla de patatas (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada				Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada												
INF. 631 85 28 20 792 99 36 29				INF. 573 70 28 17 760 78 40 30				INF. 611 84 16 24 827 111 19 34				INF. 672 90 24 24 760 84 33 34				INF. 576 84 25 15 796 99 36 29												

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



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

LUNES											MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p>											<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p>				<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p>				<p>Borraja con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p>				<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p>			
<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>											<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>				<p>INF. Yogurt (L) PRI.</p>				<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>				<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>			
583 76 24 20 862 101 31 36											590 55 24 31 750 59 21 38				574 63 27 21 759 58 46 38				614 64 24 31 727 65 30 39				576 72 20 21 761 76 24 29			
LUNES											MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p>											<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p>				<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p>				<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno a la naranja</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p>				<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p>			
<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>											<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>				<p>INF. Yogurt (L) PRI.</p>				<p>INF. Fruta de temporada PRI.</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 23 854 63 46 47				585 62 25 26 872 87 42 38				593 54 28 30 624 58 30 31			
LUNES											MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<p>Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)</p> <p>(salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>											<p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p>				<p>Arroz con verduritas</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p>				<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p>				<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p>			
<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>											<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>				<p>INF. Yogurt (L) PRI.</p>				<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>				<p>INF. Fruta de temporada PRI.</p>			
631 85 28 20 792 99 36 29											573 70 28 17 760 78 40 30				611 84 16 24 827 111 19 34				672 90 24 24 760 84 33 34				576 84 25 15 796 99 36 29			

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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN CARNE

LUNES														MARTES														MIÉRCOLES														JUEVES							VIERNES						
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y pepino														Crema de verduritas de temporada Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano														Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja														Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada							Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada						
INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Yogurt						PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.																					
583	76	24	20	840	110	18	36	562	55	24	31	750	75	17	35	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 18														MARTES 19														MIÉRCOLES 20														JUEVES 21							VIERNES 22						
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria														Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas														Macarrones con aceite de oliva y oregano Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y soja														Garbanzos con patata y aceite de oliva Merluza al horno a la naranja 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.	Fruta de temporada						PRI.	INF.	Yogurt						PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada				PRI.																					
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 25														MARTES 26														MIÉRCOLES 27														JUEVES 28							VIERNES 29						
Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja														Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas														Arroz con verdritas Croquetas de bacalao Lechuga, tomate y maiz														Judias pintas guisadas Tortilla de patata Lechuga, olivas y soja							Coliflor i patata con aceite de oliva 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.																					
631	85	28	20	792	99	36	29	590	70	28	17	670	80	26	26	611	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	840	99	35	34	576	84	25	15	850	98	38	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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ SEPTIEMBRE 2023



SIN GLUTEN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
11		12		13		14		15	
<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>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maíz</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>	
18		19		20		21		22	
<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 (S/G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Lomo 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>Jamoncitos 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>Albondigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
25		26		27		28		29	
<p>Espirales (S/G) al estilo italiano</p> <p>(salsa de tomate casero)</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>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</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 ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



SIN HUEVO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
11		12		13		14		15	
						<p>Espirales sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Pollo empanado sin huevo</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>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
<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>Pavo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) 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, maiz 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 sin huevo</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
18		19		20		21		22	
<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>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano</p> <p>Lomo 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>Jamoncitos 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>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
25		26		27		28		29	
<p>Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero)</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 sin huevo</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 maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</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 ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

						JUEVES 7		VIERNES 8	
						Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15					
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz 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 Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada					
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, 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 Hamburguesa de coliflor y queso Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada					
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29					
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) 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 Fruta de temporada	Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada					

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
11		12		13		14		15	
<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 (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 maíz</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 maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
18		19		20		21		22	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lachuga, maíz 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>Lomo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>		<p>Arroz con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<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>	
25		26		27		28		29	
<p>Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</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 maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor y patata con aceite de oliva</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 ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						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	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Crema de verduritas de temporada Lentejas con verduritas Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Judía verde salteada Garbanzos estofados con espinacas Lechuga, maiz y soja Yogurt	Borraja con patata Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con pasta Judía blanca con verduritas Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada					
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
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 Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Judías blancas salteadas con verduritas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Tortilla francesa Champiñones Fruta de temporada					
25	26	27	28	29	30	1	2	3	4
Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Garbanzons salteados con ajo Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada	Crema de verduras Arroz con verduritas y guisantes Lechuga, tomate y maiz Yogurt	Judías pintas guisadas Tortilla de patata Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	Coliflor y patata con aceite de oliva Lentejas con verduritas 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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL