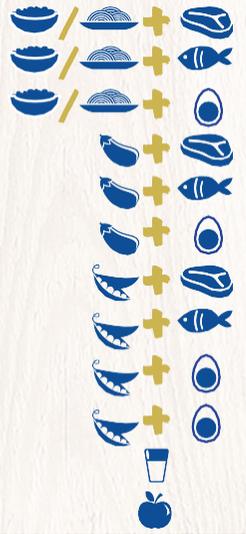


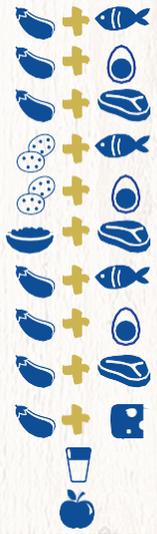
## Recomendaciones para la cena

Os sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar una dieta equilibrada. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

### COMIDA



### CENA



## Este mes



### RECURSOS PARA ESTAS FIESTAS

CLICA MENÚS

CLICA ACTIVIDADES

Felices Fiestas



## 10 meses causas

### Ser solidario/a aporta más felicidad

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



CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

4 DES 2023  
Dpto. Dietética y Nutrición  
Carmma Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322

SOLIDARIDAD

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

De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011, disponemos de la información sobre los alérgenos de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

- Información nutricional del menú escolar diario
- K** Energía (kcal)
  - H** Hidratos de carbono
  - P** Proteína
  - L** Lípidos

**BASAL**

VIERNES 1

Macarrones (G,H\*) con salsa de tomate  
Jamonicos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras

INF.	Fruta de temporada							PRI.
579	85	23	15	922	100	39	41	

**Bienvenido Diciembre**

10 de diciembre  
**Día mundial de los derechos humanos**

LUNES 4 MARTES 5 MIERCOLES 6 JUEVES 7 VIERNES 8

Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Judias blancas guisadas (S)											
Salchichas de carne mixta al horno (S)				Bacalao al horno (P) con pimentón											
Arroz blanco salteado				Lechuga, tomate y maiz											
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

**¡Hoy no hay Cole!**

**fiesta**

LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES 13 JUEVES 14 VIERNES 15

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Crema de verduritas de temporada											
Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A)				Revuelto de jamón											
Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con aceite y oregano											
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.						
583	76	24	20	862	101	31	36	582	55	24	31	750	59	21	38

Garbanzos guisados				Borraja con patata											
Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)				Bistec de pollo al horno											
Lechuga, maiz y soja (SO)				Lechuga, tomate y olivas											
INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	
574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39

LUNES 18 MARTES 19 MIERCOLES 20 JUEVES 21 VIERNES 22

Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduritas (S)											
Filete de abadejo al horno				Tortilla de espinacas (H)											
Lachuga, maiz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas											
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

**MENU NAVIDAD**

Sopa de pasta con galets (G,H\*)

Pollo al horno

Verduras

Turrón de chocolate

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y AÑAJADO 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)**

SIN CERDO

# Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
Día mundial de los derechos humanos

VIERNES								1
Macarrones con salsa de tomate								
Jamoncitos de pollo al horno								
Salsa de naranja y verduras								
INF.	Fruta de temporada						PRI.	
579	85	23	15	922	100	39	41	

LUNES				4	MARTES				5	MIÉRCOLES				6	JUEVES				7	VIERNES				8
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva					Judías blancas guisadas (S)																			
Salchichas de ave al horno					Bacalao al horno con pimentón																			
Arroz blanco salteado					Lechuga, tomate y maíz																			
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									

LUNES				11	MARTES				12	MIÉRCOLES				13	JUEVES				14	VIERNES				15															
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín					Crema de verduritas de temporada					Garbanzos estofados con espinacas					Borrajá con patata					Sopa de caldo con pasta																			
Filete de pavo con loncha de queso					Tortilla de patatas					Filete de merluza al horno con base de cebolla					Bistec de pollo al horno					Colitas de rape a la marinera																			
Lechuga, zanahoria y pepino					Espirales con aceite y oregano					Lechuga, maíz y soja					Lechuga, olivas y tomate					Lechuga, zanahoria y maíz																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
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				18	MARTES				19	MIÉRCOLES				20	JUEVES				21	VIERNES				22
Arroz con salsa de tomate casero					Lentejas guisadas con verduritas (S)					Brócoli con patata y aceite de oliva									Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal)					
Filete de abadejo al horno					Tortilla de espinacas					Croquetas de bacalao									Pollo al horno					
Lachuga, maíz y zanahoria					Lechuga, pepino y olivas					Lechuga, zanahoria y soja (SO)					Verduritas									
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	Turrón de chocolate									
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	611	84	16	24	827	111	19	34	

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



<b>SIN CARNE</b>							
<b>VIERNES</b>							1
Macarrones con salsa de tomate							
Merluza al horno							
Salsa de naranja y verduras							
INF.	Fruta de temporada						PRI.
576	84	22	14	802	98	37	29

# Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
**Día mundial de los derechos humanos**

<b>LUNES</b>		4	<b>MARTES</b>		5	<b>MIERCOLES</b>		6	<b>JUEVES</b>		7	<b>VIERNES</b>		8	
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				<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">¡Hoy no hay Cole!</div> <div style="font-size: 4em; font-weight: bold;">fiesta</div> </div>							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.						
599	74	22	25	728	70	22	32	612	70	30	24	752	76	39	33

<b>LUNES</b>		11	<b>MARTES</b>		12	<b>MIERCOLES</b>		13	<b>JUEVES</b>		14	<b>VIERNES</b>		15																									
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Canelones de espinacas 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, maíz y soja				Borrajá con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas				Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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

<b>LUNES</b>		18	<b>MARTES</b>		19	<b>MIERCOLES</b>		20	<b>JUEVES</b>		21	<b>VIERNES</b>		22											
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas				Brócoli con patata y aceite de oliva Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y soja				<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Croquetas de bacalao Verduritas Turrón de chocolate 													
INF.	Fruta de temporada			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	611	84	16	24	827	111	19	34		

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 MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN PESCADO

# Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
Día mundial de los derechos humanos

VIERNES 1

Macarrones con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras  
Fruta de temporada

LUNES 4

Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva  
Salsichas de carne mixta al horno  
Arroz blanco salteado  
Fruta de temporada

MARTES 5

Judías blancas guisadas  
Pollo al horno con pimentón  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

## ¡Hoy no hay Cole! fiesta

LUNES 11

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  
Filete de pavo con loncha de queso  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta de temporada

MARTES 12

Crema de verduritas de temporada  
Revuelto de jamón  
Espirales con aceite y oregano  
Fruta de temporada

MIÉRCOLES 13

Garbanzos estofados  
Lomo al horno con base de cebolla  
Lechuga, maíz y soja  
Yogurt

JUEVES 14

Borrajá con patata  
Bistec de pollo al horno  
Lechuga, olivas y tomate  
Fruta de temporada

VIERNES 15

Sopa de caldo con pasta  
Fingers de pollo  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

LUNES 18

Arroz con salsa de tomate casero  
Filete de abadejo al horno  
Lachuga, maíz y zanahoria  
Fruta de temporada

MARTES 19

Lentejas guisadas con verduritas  
Tortilla de calabacín  
Lechuga, pepino y olivas  
Fruta de temporada

MIÉRCOLES 20

Brócoli con patata y aceite de oliva  
Salchichas al horno  
Salsa de naranja  
Fruta de temporada

JUEVES 21

**MENU NAVIDAD**

Sopa de pasta con galets  
Pollo al horno  
Verduritas  
Turrón de chocolate



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



# MENÚ DICIEMBRE 2023



**SIN HUEVO**

## Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
**Día mundial de los derechos humanos**

**VIERNES 1**

Macarrones sin huevo con salsa de tomate  
 Jamoncitos de pollo al horno  
 Salsa de naranja y verduras  
 Fruta de temporada

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada			

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Crema de verduritas de temporada Pavo al horno Espirales (s/huevo) con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	Borraja con patata Bistec de pollo al horno 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas Pavo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Bacalao al horno Salsa de naranja Fruta de temporada	<p><b>MENU NAVIDAD</b></p> Sopa de pasta con galets (s/huevo) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ DICIEMBRE 2023



SIN FRUTOS SECOS

## Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
Día mundial de los derechos humanos

VIERNES 1

Macarrones con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras  
Fruta de temporada

LUNES 4

Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  
Salchichas de carne mixta al horno  
Arroz blanco salteado  
Fruta de temporada

MARTES 5

Judías blancas guisadas  
Bacalao al horno con pimentón  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

*¡Hoy no hay Cole!* fiesta

LUNES 11

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  
Filete de pavo con loncha de queso  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta de temporada

MARTES 12

Crema de verduritas de temporada  
Revuelto de jamón  
Espirales con aceite y oregano  
Fruta de temporada

MIÉRCOLES 13

Garbanzos estofados  
Filete de merluza al horno con base de cebolla  
Lechuga, maíz y soja  
Yogurt

JUEVES 14

Borrajita con patata  
Bistec de pollo al horno  
Lechuga, olivas y tomate  
Fruta de temporada

VIERNES 15

Sopa de caldo con pasta  
Colitas de rape a la marinera  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

LUNES 18

Arroz con salsa de tomate casero  
Filete de abadejo al horno  
Lachuga, maíz y zanahoria  
Fruta de temporada

MARTES 19

Lentejas guisadas con verduritas  
Tortilla de espinacas  
Lechuga, pepino y olivas  
Fruta de temporada

MIÉRCOLES 20

Brócoli con patata y aceite de oliva  
Bacalao al horno  
Salsa de naranja  
Fruta de temporada

JUEVES 21

VIERNES 22

**MENU NAVIDAD**

Sopa de pasta con galets  
Pollo al horno  
Verduritas  
Postre S/FS



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

SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
								<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada*</p>	
								8	
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada*</p>							
								15	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Filet de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p>Garbanzos guisados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Bistec de pollo al horno</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>	
								22	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo 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>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Fruta de temporada*</p>		<p><b>MENU NAVIDAD</b></p> <p>Sopa de pasta con galets</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Postre S/FS</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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN GARBANZOS

# Bienvenido Diciembre

10 de diciembre  
Día mundial de los derechos humanos

VIERNES 1

Macarrones con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al horno  
Salsa de naranja y verduras  
Fruta de temporada

LUNES 4

Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  
Salchichas de carne mixta al horno  
Arroz blanco salteado  
Fruta de temporada

MARTES 5

Judías blancas guisadas  
Bacalao al horno con pimentón  
Lechuga, tomate y maíz  
Fruta de temporada

MIÉRCOLES 6

JUEVES 7

VIERNES 8

*Hoy no hay*  
**Cole!** **fiesta**

LUNES 11

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín  
Lomo con loncha de queso  
Lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta de temporada

MARTES 12

Crema de verduritas de temporada  
Revuelto de jamón y queso  
Espirales con aceite y oregano  
Fruta de temporada

MIÉRCOLES 13

Lentejas estofadas con espinacas  
Filete de merluza al horno con base de cebolla  
Lechuga, maíz y soja  
Yogurt

JUEVES 14

Borraja con patata  
Bistec de pollo al horno  
Lechuga, olivas y tomate  
Fruta de temporada

VIERNES 15

Sopa de caldo con pasta  
Colitas de rape a la marinera  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

LUNES 18

Arroz con salsa de tomate casero  
Filete de abadejo al horno  
Lachuga, maíz y zanahoria  
Fruta de temporada

MARTES 19

Lentejas guisadas con verduritas  
Tortilla espinacas  
Lechuga, pepino y olivas  
Fruta de temporada

MIÉRCOLES 20

Brócoli con patata y aceite de oliva  
Bacalao al horno  
Salsa de naranja  
Fruta de temporada

JUEVES 21

**MENU NAVIDAD**

Sopa de pasta con galets  
Pollo al horno  
Verduritas  
Turrón de chocolate



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 MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6		7		8	
								<p>Macarrones (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras (s/guisantes)</p> <p>Fruta de temporada</p>	
<p>Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Pollo al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><i>¡Hoy no hay Cole!</i></p>		<p><i>fiesta</i></p>			
11		12		13		14		15	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Lomo al horno con loncha de queso</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>Bistec de pollo al horno</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 abadejo al horno</p> <p>Lachuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>MENU NAVIDAD</b></p> <p>Sopa de pasta con galets (s/huevo)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Verduritas</p> <p>Turrón de chocolate</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

**SENSE LLEGUMS**

VIERNES 1

Macarrones con salsa de tomate  
 Jamoncitos de pollo al horno  
 Salsa de naranja y verduras (s/guisantes)  
 Fruta de temporada



LUNES 4 MARTES 5 MIERCOLES 6 JUEVES 7 VIERNES 8

Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva  
 Lomo a la plancha  
 Arroz blanco salteado  
 Fruta de temporada

Patatas guisadas (s/guisantes)  
 Bacalao al horno con pimentón  
 Lechuga, tomate y maíz  
 Fruta de temporada



LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES 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 (s/guisantes)  
 Revuelto de huevo  
 Espirales con aceite y oregano  
 Fruta de temporada

Patatas guisadas con verduras (s/guisantes)  
 Filete de merluza al horno con base de cebolla  
 Lechuga y maíz  
 Yogurt

Pavo rebozado (insitu) (harina de trigo)  
 Lechuga, tomate y olivas  
 Fruta de temporada

Sopa de caldo casero con pasta (G,H\*)  
 Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)  
 Lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta de temporada

LUNES 18 MARTES 18 MIERCOLES 20

Arroz con salsa de tomate casero  
 Filete de abadejo al horno  
 Lachuga, maíz y zanahoria  
 Fruta de temporada

Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)  
 Tortilla de espinacas  
 Lechuga, pepino y olivas  
 Fruta de temporada

Brócoli con patata y aceite de oliva  
 Bacalao rebozado (insitu) (harina de trigo)  
 Lechuga y zanahoria  
 Fruta de temporada

**MENU NAVIDAD**

Sopa de pasta con galetts sense llegums

Pollo al horno

Verduras

Turrón de chocolate



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



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