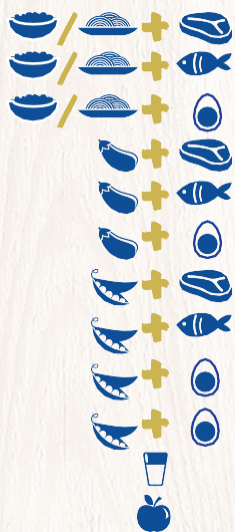


Recomendaciones para la cena

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



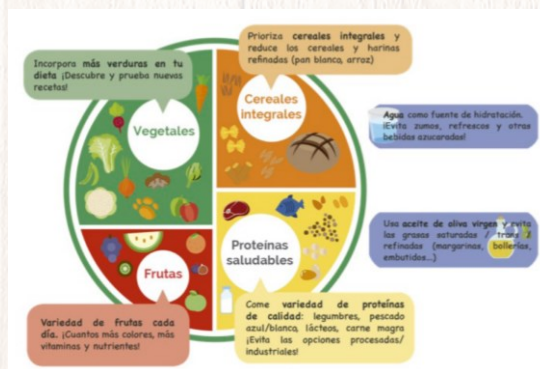
CENA



Este mes



A continuación podréis encontrar la propuesta del conocido como "Plato de Harvard", creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Esta infografía os puede ayudar a configurar el menú semanal de una manera saludable y balanceada:



La asociación Justicia Alimentaria, con el apoyo del Ayuntamiento de Zaragoza, han creado un documento para acompañar la alimentación en la etapa escolar, para fomentar la alimentación familiar sostenible y saludable. Si quieres consultarlo y conocer algunas de las recetas que proponen: [CLICA AQUÍ](#)

10 meses causas

¡La violencia nunca puede ser una opción!

La causa de este mes es la no violencia, aunque durante todo el curso acompañamos los niños y niñas hacia una resolución positiva de los conflictos, rechazando las resoluciones violentas (tanto físicas como verbales). El ambiente que creamos durante el mediodía y la actuación de los y las monitoras, ayuda a ir disminuyendo estas situaciones. Es un aprendizaje para TODA LA VIDA.

NO VIOLENCIA



CRIANZA POSITIVA PARA EDUCAR NIÑOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Sello dietista

SERHS FOOD

GEN 2024
Dpto. Estudios 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

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



LUNES		8		MARTES		9		MIÉRCOLES		10		JUEVES		11		VIERNES		12																					
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Croquetas de rustido (L.H*.P.SO*.ML*.FS*.A*.MO*.C.G) Lechuga, olivas y soja (SO)				Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas				Arroz con verduras Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y maiz				Judías pintas guisadas (S) Tortilla de patatas (H) Lechuga, olivas y soja (SO)				Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
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
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																							
Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lazos aliñados con aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduritas (S) Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria				Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO)				Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	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
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																							
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria				Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas				Garbanzos con verduritas (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)				Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz				Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras																							
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
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																							
				Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maiz				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino																															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																									
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



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

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



HAPPY NEW YEAR!

LUNES		8		MARTES		9		MIERCOLES		10		JUEVES		11		VIERNES		12																					
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Croquetas de pollo Lechuga, olivas y soja (SO)				Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas				Arroz con verduritas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maiz				Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja (SO)				Coliflor i patata con aceite de oliva Pavo al horno Lechuga, pepino y zanahoria																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
631	85	28	20	792	99	36	29	573	70	28	17	760	78	40	30	611,4	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29
LUNES		15		MARTES		16		MIERCOLES		17		JUEVES		18		VIERNES		19																					
Judia verde con patata y aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lazos aliñados con aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduritas (S) Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria				Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO)				Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz				Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			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
LUNES		22		MARTES		23		MIERCOLES		24		JUEVES		25		VIERNES		26																					
Borrajias con patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria				Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas				Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO)				Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz				Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			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
LUNES		29		MARTES		30		MIERCOLES		31																													
Judias blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz				Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino				Yogurt (L)																															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.																									
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



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

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



HAPPY NEW YEAR!

LUNES		8		MARTES		9		MIÉRCOLES		10 30		JUEVES		11 31		VIERNES		12																					
Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)				Sopa de verduras				Arroz con verduras				Judías pintas guisadas				Coliflor i patata con aceite de oliva																							
Fingers de pescado				Tortilla de calabacín				Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patata				Salmón al horno																							
Lechuga, olivas y soja				Mezcla de setas				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y zanahoria																							
INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		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	611,4	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	840	99	35	34	576	84	25	15	850	98	38	35
LUNES		15		MARTES		16		MIÉRCOLES		17		JUEVES		18		VIERNES		19																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras				Arroz con salsa de tomate casero				Judías blancas guisadas				Sopa de caldo vegetal con pasta																							
Filete de merluza al horno				Bacalao al horno				Tortilla de calabacín				Hamburguesa de coliflor y queso				Filete de merluza al horno																							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maíz				Variedad de ensalada																							
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	593	71	26	20	801	97	27	34	581	58	30	21	802	98	37	29
LUNES		22		MARTES		23		MIÉRCOLES		24		JUEVES		25		VIERNES		26																					
Borrajitas con patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)				Garbanzos con verduras				Crema de brócoli, ceba y patata				Macarrones con salsa de tomate																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno				Tortilla de calabacín y patata				Merluza al horno																							
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maíz				Salsa de naranja y verduras																							
INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		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
LUNES		29		MARTES		30		MIÉRCOLES		31																													
Judías blancas guisadas				Sopa de pescado con arroz				Sopa de pescado con arroz																															
Bacalao al horno con pimentón				Tortilla de patata				Tortilla de patata																															
Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, zanahoria y pepino				Lechuga, zanahoria y pepino																															
INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.		INF.		Fruta de temporada		PRI.																	
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



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

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



HAPPY NEW YEAR!

LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Fingers de pollo Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Lomo 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	
LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Tortilla de patatas Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	28	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salchichas de ternera 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	
LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31				
		Judias blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
FACETE APTO DIETICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL

SERHS FOOD
C/El Estero, 20
41011 Sevilla
Tel: 954 21 11 11
Cof. N.º 1.º CAT1011332



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



HAPPY NEW YEAR!

LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Fingers de pollo Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Hamburguesa de coliflor y queso 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	
LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de merluza al horno Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		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	
LUNES	28	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		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	
LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31				
		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 Yogurt					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
FACILITE AJO DESLIZO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Fingers de pollo 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 Lomo al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judias pintas guisadas Pavo al horno 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	
LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de merluza al horno Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		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	
LUNES	28	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Pavo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada		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	
LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31				
		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 Yogurt					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
FACILITE AJO DESECADO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL

SERHS FOOD
CALLE 100
Dpto. CABA
"Calle de la Paz"
Cód. Postal: CAT1011322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



HAPPY NEW YEAR!

LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Fingers de pollo Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduras Hamburguesa de coliflor y queso 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*	
LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de merluza al horno Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		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*	
LUNES	28	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduras 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*	
LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31				
	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 Yogurt							

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

SERHS FOOD
C.E.B.P. Estaría Zambrano
C/da. de la Paz, 11
41013 San Juan de los Rios (Sevilla)
Cof. Núm. CAT011322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Croquetas de rustido Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Hamburguesa de coliflor y queso 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	
LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de merluza al horno Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		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 honro Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	28	MARTES	23	MIERCOLES	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 y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Lentejas con verduritas Filete de merluza al honro 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	
LUNES	29	MARTES	30	MIERCOLES	31				
		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 Yogurt					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
FACILITE APTO DELEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



MARTES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo) 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) Lomo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes) Dados de ternera en su jugo Lechuga y olivas Fruta de temporada		Coliflor y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Acelgas con patata y aceite de oliva Filete de pavo al horno 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 Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz 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	
LUNES	28	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Borrajitas con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (maíz, 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 maíz 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	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
	Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con arroz (s/guisantes) Dados de ternera en su jugo Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt							

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



Un buen año empieza con una gran sonrisa!!!



HAPPY NEW YEAR!

LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga, olivas Fruta de temporada		Sopa de verduritas casera (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas (s/guisante) Filete de pavo a la plancha Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Macarrones con champiñones Tortilla de patatas Lechuga y olivas Fruta de temporada		Coliflor y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de merluza al horno Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga y olivas Yogurt		Espirales con queso Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo casero con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Borrajias con patata Lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arròz con zanahoria y champiñones Revuelto de huevos Variedad de lechugas Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Filete de merluza 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 con salsa de tomate Jamonicos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes) Fruta de temporada	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31				
	Patatas guisadas (s/guisantes) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt							

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



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