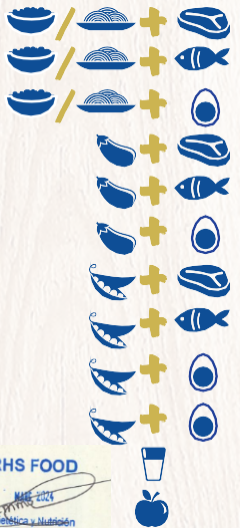


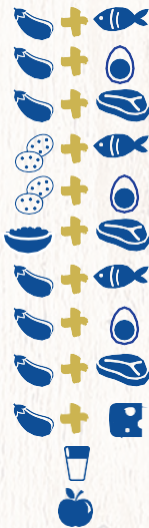
Recomendaciones para la cena

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



SERHS FOOD

Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Pulguez
Col. Núm. CA1001322

Este mes

La primavera ya es aquí, y con ella llega su gran variedad de recetas con productos de temporada. Las recetas de primavera están llenas de **ensaladas** y **frutas**.



Familias, os proponemos de hacer una receta de cocina con los pequeños. Y que mejor que hacer protagonistas las frutas de esta bonita estación, la Primavera!

Qué pueden hacer los niños? Cortar, pinchar, aplastar, colocar, combinar, mezclar...

Qué recetas? Zumos, batidos, macedonias, transformación de frutas...

Y, después...? Podéis poner un nombre a vuestra receta, dibujarla, escribir los ingredientes...

Con el cambio de estación y la llegada del buen tiempo, un extra de vitaminas siempre nos irá bien.

10 meses causas

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

CONSEJOS PARA AHORRAR agua

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



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

BASAL

primavera

VIERNES												1
Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada												
INF. Fruta de temporada PRI.												
581	58	30	21	747	62	37	28					
VIERNES												8

LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7																
<h1 style="color: orange;">FIESTA</h1>				<p>Macarrones (G,H*) con salsa de tomate</p> <p>Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G)</p> <p>Lechuga , olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Albóndigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras (S)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>															
INF.		INF.		INF.		INF.		INF.															
583	62	24	23	854	63	46	47	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES															
11		12		13		14		15															

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
11		12		13		14		15																															
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Arroz blanco salteado</p>		<p>Judías blancas guisadas (S)</p> <p>Bacalao al horno (P) con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p>		<p>Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)</p> <p>Tortilla de patatas (H)</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p>		<p>Espirales (G) con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo (G,L)</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Variedad de ensaladas</p>																															
INF.		INF.		INF.		INF.		INF.																															
599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
18		19		20		21		22																															

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
25		26		27		28		29																															
<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 verduras de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p>		<p>LLEGADA DE LA PRIMAVERA</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)</p> <p>Lechuga, maiz y soja (SO)</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A)</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p>		<p>DIA DEL AGUA</p> <p>Sopa de caldo con pasta (G,H*)</p> <p>Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p>																															
INF.		INF.		INF.		INF.		INF.																															
583	76	24	20	862	101	31	36	582	55	24	31	750	59	21	38	574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
25		26		27		28		29																															

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		VIERNES																						
25		26		27		28																						
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras (S)</p> <p>Tortilla de espinacas (H)</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p>		<p>Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G)</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja (SO)</p>		<p><i>¡Feliz Semana Santa y Pascua!</i></p>																						
INF.		INF.		INF.		INF.																						
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	854	63	46	47					
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		VIERNES																						
25		26		27		28																						

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCCINADO 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)
 Amarillo: grasas (g)

LUNES										MARTES										MIÉRCOLES										JUEVES										VIERNES									
																				Macarrones con salsa de tomate Croquetas de bacalao Lechuga, olivas y soja (SO) YOGURT (L)										Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de merluza con salsa de tomate Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada										Garbanzos con verduritas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada									
																				INF. 583	62	24	23	854	63	46	47	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41	INF. 581	58	30	21	647	62
Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada										Judias blancas guisadas (S) 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 (L)										Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada										Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada									
INF. 599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34										
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada										Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada										LLEGADA DE LA PRIMAVERA Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja YOGURT (L)										Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada										DIA DEL AGUA Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada									
INF. 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										
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada										Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada										Macarrones con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y soja (SO) YOGURT (L)										¡Feliz Semana Santa y Pascua! 																			
INF. 597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	854	63	46	47																										

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

primavera

SIN CARNE												
VIERNES											1	
Sopa de caldo vegetal con pasta												
Filete de merluza al horno												
Variedad de ensalada												
INF.	Fruta de temporada										PRI.	
581	58	30	21	802	98	37	29					

LUNES			4			MARTES			5			MIÉRCOLES			6			JUEVES			7			VIERNES			8														
																								Merluza al horno						Crema de brócoli, cebolla y patata						Macarrones con salsa de tomate					
																								Croquetas de bacalao						Filete de merluza con salsa de tomate						Garbanzos con verduras					
Lechuga, olivas y soja						Lechuga, pepino y maiz						Salsa de naranja y verduras						Fruta de temporada																							
INF.			Yogurt			PRI.			INF.			Fruta de temporada			PRI.			INF.			Fruta de temporada			PRI.																	
583	62	24	23	790	70	36	41	614	72	25	26	708	91	18	32	576	84	22	14	802	98	37	29																		

LUNES			11			MARTES			12			MIÉRCOLES			13			JUEVES			14			VIERNES			15																				
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva												Judías blancas guisadas												Sopa de pescado con arroz												Espirales con salsa de tomate											
Tortilla francesa												Bacalao al horno con pimentón												Tortilla de patata												Colas de rape al horno											
Arroz blanco salteado												Lechuga, tomate y maiz												Lechuga, zanahoria y pepino												Lechuga, olivas y maiz											
INF.			Fruta de temporada			PRI.			INF.			Fruta de temporada			PRI.			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	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34								

LUNES			18			MARTES			19			MIÉRCOLES			20			JUEVES			21			VIERNES			22												
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín												Crema de verduras de temporada												LLEGADA DE LA PRIMAVERA						DIA DEL AGUA									
Hamburguesa de coliflor y queso												Tortilla de patatas												Garbanzos estofados con espinacas						Borrajita con patata									
Lechuga, zanahoria y pepino												Espirales con aceite y oregano												Filete de merluza al horno con base de cebolla						Canelones de espinacas									
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

LUNES			25			MARTES			26			MIÉRCOLES			27			<h2 style="color: purple;">¡Feliz Semana Santa y Pascua!</h2>																	
Arroz con salsa de tomate casero												Lentejas guisadas con verduras												Macarrones con aceite de oliva y oregano											
Filete de abadejo al horno												Tortilla de espinacas												Croquetas de bacalao											
Lechuga, maiz y zanahoria												Lechuga, pepino y olivas												Lechuga, zanahoria y soja											
INF.			Fruta de temporada			PRI.			INF.			Fruta de temporada			PRI.			INF.			Yogurt			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												

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/ Camino a Iturbide
 "Gimena Puz" nº107
 Col. Naran, C.A. 70119322



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

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN PESCADO	
VIERNES	1
<p>Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	



LUNES	4	MARTES	5	MIERCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
FIESTA		5 MARZADA		<p>Macarrones con salsa de tomate Salchichas al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Albóndigas de ternera con salsa de tomate Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	

LUNES	11	MARTES	12	MIERCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
<p>Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>	

LUNES	18	MARTES	19	MIERCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada</p>		<p>LLEGADA DE LA PRIMAVERA Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p>		<p>DÍA DEL AGUA Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada</p>	

LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	<p>¡Feliz Semana Santa y Pascua! happy Easter</p>			
<p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano Salchichas al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt</p>					

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN HUEVO

VIERNES 1

Sopa de caldo con pasta sin huevo
Filete de merluza al horno
Variedad de ensalada
Fruta de temporada



primavera



LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

FIESTA



Macarrones sin huevo con salsa de tomate
Bacalao al horno
Lechuga, olivas y soja
Yogurt
Yogurt

Crema de brócoli, cebolla y patata
Albóndigas de ternera con salsa de tomate
Lechuga, pepino y maíz
Fruta de temporada

Garbanzos con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Salsa de naranja y verduras
Fruta de temporada

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

VIERNES

15

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

Sopa de pescado con arroz
Lomo al horno
Lechuga, zanahoria y pepino
Yogurt

Espirales sin huevo con salsa de tomate
Pollo empanado sin huevo
Lechuga, olivas y maíz
Fruta de temporada

Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)
Filete de merluza al horno
Variedad de ensaladas
Fruta de temporada

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín
Bistec de pollo al horno
Lechuga, zanahoria y pepino
Fruta de temporada

Crema de verduras de temporada
Pavo al horno
Espirales (s/huevo) con aceite y oregano
Fruta de temporada

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



Borrajá con patata
Filete de pavo con loncha de queso
Lechuga, olivas y tomate
Fruta de temporada



DÍA DEL AGUA
Sopa de caldo con pasta sin huevo
Colitas de rape a la marinera
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

LUNES

25

MARTES

26

MIÉRCOLES

27

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

Lentejas guisadas con verduras
Pavo al horno
Lechuga, pepino y olivas
Fruta de temporada

Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano
Bacalao al horno
Salsa de naranja
Lechuga, zanahoria y soja
Yogurt



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

SERHS FOOD
CALLE 100 años
CALLE 100 años
CALLE 100 años
CALLE 100 años



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN FRUTOS SECOS

								<p>VIERNES 1</p> <p>Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
<p>FIESTA</p>				<p>Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Albóndigas de ternera con salsa de tomate Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>	
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada</p>		<p>LLEGADA DE LA PRIMAVERA</p> <p>Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt</p>		<p>Borracha con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p>		<p>DÍA DEL AGUA</p> <p>Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p>	
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		<p>¡Feliz Semana Santa y Pascua!</p>			
<p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt</p>					

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

SERHS FOOD
CALLE 100
SERVICIO PASO A PASO
CUI. NUM. CA101322



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO

						<p>VIERNES 1</p> <p>Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*</p>			
<p>LUNES 4</p> <p>FIESTA</p>		<p>MARTES 5</p> <p>5 MA RZA DA</p>		<p>MIÉRCOLES 6</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt Yogurt</p>		<p>JUEVES 7</p> <p>Crema de brócoli, cebolla y patata Albóndigas de ternera con salsa de tomate Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*</p>		<p>VIERNES 8</p> <p>Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*</p>	
<p>LUNES 11</p> <p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*</p>		<p>MARTES 12</p> <p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*</p>		<p>MIÉRCOLES 13</p> <p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt</p>		<p>JUEVES 14</p> <p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*</p>		<p>VIERNES 15</p> <p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*</p>	
<p>LUNES 18</p> <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*</p>		<p>MARTES 19</p> <p>Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*</p>		<p>MIÉRCOLES 20</p> <p>LLEGADA DE LA PRIMAVERA</p> <p>Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt</p>		<p>JUEVES 21</p> <p>Borrajá con patata Filet de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*</p>		<p>VIERNES 22</p> <p>DÍA DEL AGUA</p> <p>Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*</p>	
<p>LUNES 25</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*</p>		<p>MARTES 26</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*</p>		<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt</p>		<p>¡Feliz Semana Santa y Pascua!</p> <p><i>happy Easter</i></p>			

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.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6		7		8	
								<p>SIN GARBANZOS</p> <p>VIERNES 1</p> <p>Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
<p>FIESTA</p>				<p>Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Albóndigas de ternera con salsa de tomate Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas con verduritas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	
11		12		13		14		15	
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>	
18		19		20		21		22	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada</p>		<p>LLEGADA DE LA PRIMAVERA</p> <p>Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt</p>		<p>Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p>		<p>DÍA DEL AGUA</p> <p>Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p>	
25		26		27					
<p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas Tortilla espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt</p>		<p>¡Feliz Semana Santa y Pascua!</p> <p>happy Easter</p>			

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

VIERNES 1

Sopa de caldo con pasta (s/huevo) (s/guisantes, ni judías verdes)
 Dados de ternera en su jugo
 Variedad de ensalada
 Fruta de temporada



primavera



LUNES

4

MARTES

5

MIÉRCOLES

6

JUEVES

7

VIERNES

8

FIESTA



Macarrones (s/huevo) con salsa de tomate
 Filete de pavo a la plancha
 Lechuga y olivas
 Yogurt
 Yogurt

Crema de brócoli, cebolla y patata
 Dados de ternera con salsa de tomate
 Lechuga, pepino y maíz
 Fruta de temporada

Patatas guisadas (s/guisantes)
 Jamoncitos de pollo al horno
 Salsa de naranja y verduras (s/guisantes)
 Fruta de temporada

LUNES

11

MARTES

12

MIÉRCOLES

13

JUEVES

14

15

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 maíz
 Fruta de temporada

Sopa de caldo vegetal con arroz (s/guisantes)
 Dados de ternera en su jugo
 Lechuga, zanahoria y pepino
 Yogurt

Espirales (s/huevo) con salsa de tomate
 Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)
 Lechuga, olivas y maíz
 Fruta de temporada

Patatas guisadas con verduras (ni guisantes)
 Dados de pavo en su jugo
 Variedad de lechugas
 Fruta de temporada

LUNES

18

MARTES

19

MIÉRCOLES

20

JUEVES

21

VIERNES

22

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 (s/guisantes)
 Lomo al horno
 Espirales (s/huevo) con aceite y oregano
 Fruta de temporada

LLEGADA DE LA PRIMAVERA
 Espirales (s/huevo) con espinacas
 Filete de pavo con base de cebolla
 Lechuga y maíz
 Yogurt



Borraja con patata
 Lomo al horno con loncha de queso
 Lechuga, olivas y tomate
 Fruta de temporada



DIA DEL AGUA
 Sopa de caldo con pasta (s/huevo)
 Dados de ternera en su jugo
 Lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta de temporada

LUNES

25

MARTES

26

MIÉRCOLES

27

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

Patatas guisadas amb verdure (s/guisantes)
 Lomo al horno
 Lechuga, pepino y olivas
 Fruta de temporada

Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano
 Filete de pavo a la plancha
 Salsa de naranja
 Lechuga y zanahoria
 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



SENSE LLEGUMS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
4		5		6		7		8	
<p>FIESTA</p>				<p>Macarrones con salsa de tomate Bacalao rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga y olivas Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Dados de ternera con salsa de tomate Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo casero con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada</p>	
11		12		13		14		15	
<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo a la plancha Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas (s/guisantes) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduras (s/guisantes) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>	
18		19		20		21		22	
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas (s/guisantes) Revuelto de huevo Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada</p>		<p>LLEGADA DE LA PRIMAVERA Patatas guisadas con verduras (s/guisantes) Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga y maíz Yogurt</p>		<p>Borraja con patata Pavo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p>		<p>DIA DEL AGUA Sopa de caldo casero con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p>	
25		26		27		<p>¡Feliz Semana Santa y Pascua! <i>happy Easter</i></p>			
<p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga y zanahoria Yogurt</p>					

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

