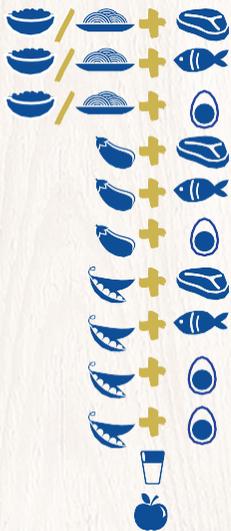


## Recomendaciones para la cena

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

### COMIDA



### CENA



## Este mes

### TRABAJAMOS PARA EL DESPILFARRO ALIMENTARIO

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

¿Conoces la iniciativa #ZgzNoTiraComida? Puedes ir al hashtag de la imagen si tenéis interés en saber más.



## 10 meses causas

### Tiempo en familia

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

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



Sello dietista

SERHS FOOD

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

<b>K</b> Energía (kcal)	<b>P</b> Proteína
<b>H</b> Hidratos de carbono	<b>L</b> Lípidos

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3																													
						Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INF.	PRI.																												
689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34																								
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
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, maíz 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 maíz Fruta de temporada		INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.																						
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		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz 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 Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML.CR*,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.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.																				
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	724	58	30	31
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																					
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 Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)		Judías 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.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	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		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada Fruta de temporada		INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	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

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCCINADO 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)



**MENÚ MAYO 2024**



SIN CERDO

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3																													
						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.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.																													
689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34																								
LUNES		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																					
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Crema de verduras de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borraja con patata		Filete de pavo con loncha de queso		Sopa de caldo con pasta		Colitas de rape a la marinera		Lechuga, zanahoria y maiz																									
Bistec de pollo al horno		Tortilla de patatas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Filete de pavo con loncha de queso		Filete de pavo con loncha de queso		Colitas de rape a la marinera		Lechuga, zanahoria y maiz																											
Lechuga, zanahoria y pepino		Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz																													
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																					
Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduras (S)		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		Filet de merluza con salsa de tomate		Champiñones																											
Filete de abadejo al horno		Tortilla de espinacas		Croquetas de bacalao		Jamoncitos de pollo al horno a la naranja		Filet de merluza con salsa de tomate		Champiñones																													
Lechuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.																					
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32	583	62	24	23	854	63	46	47	585,1	62	25	26	872	87	42	38	593	54	28	30	624	58	30	31
LUNES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																					
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)		Sopa de verduras		Arroz con verduras		Judias pintas guisadas		Coliflor i patata con aceite de oliva		Pavo al horno		Lechuga, pepino y zanahoria																											
(salsa de tomate casero)		Bistec de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Tortilla de patatas		Pavo al horno		Lechuga, pepino y zanahoria																													
Filete de merluza al horno (P)		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maiz		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y zanahoria																															
Lechuga, olivas y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada																					
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																					
Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduras (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judias blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		Filete de merluza al horno		Variedad de ensalada																											
Croquetas de pollo		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín (H)		Pollo asado al horno con piña		Filete de merluza al horno		Variedad de ensalada																													
Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Variedad de ensalada																															
INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		PRI.		INF.		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

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)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ MAYO 2024**



**SIN CARNE**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
6		7		8		9		10																															
<p>15 de mayo   Día de la familia</p> <p><i>todos somos familia</i></p> <p>#familiasdiversas</p>		<p>15 de mayo   Día de la familia</p> <p><i>todos somos familia</i></p> <p>#familiasdiversas</p>		<p><b>CERRADO POR FESTIVIDAD</b></p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Colas de rape al horno</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>																															
INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.																														
689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34																								
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
6		7		8		9		10																															
<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</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>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con pasta</p> <p>Colas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>																															
INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	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		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
13		14		15		16		17																															
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Merluza al horno a la naranja</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albondigas de merluza con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>																															
INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	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		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
20		21		22		30		24																															
<p>Espirales al estilo italiano (con 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 verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verditas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>																															
INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	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		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																															
27		28		29		30		31																															
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias blancas guisadas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>																															
INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	PRI.	INF.	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

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y FACETE 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 MAYO 2024



SIN HUEVO

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
						Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo 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	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10		
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 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, 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 sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada			
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17		
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas 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		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	20	MARTES	21	MIERCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24		
Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas 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	27	MARTES	28	MIERCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31		
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao 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			

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



# MENÚ MAYO 2024



SIN FRUTOS SECOS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<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 verduras de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p><b>CERRADO POR FESTIVIDAD</b></p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</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 ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao 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>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales 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 verduras</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduras</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías 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>	
27		28		29		30		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

MIERCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3									
						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		6		MARTES		7		MIERCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10	
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 y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Filet 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		13		MARTES		14		MIERCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17	
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno 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 Bacalao al horno 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		20		MARTES		21		MIERCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24	
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 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		27		MARTES		28		MIERCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31	
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín 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*											

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



# MENÚ MAYO 2024



SIN GARBANZOS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7		8		9		10	
<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 y queso</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</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 ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas 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>	
20		21		22		23		24	
<p>Espirales 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</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías 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>	
27		28		29		30		31	
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Filete de merluza al honro</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	

EL MENÚ 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 MAYO 2024



SIN LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		3																																	
						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		6		MARTES		7		MIÉRCOLES		8		JUEVES		9		VIERNES		10																							
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		Espirales (s/huevo) con espinacas		Filete de pavo con base de cebolla		Lechuga y maíz		Yogurt		Borrajá con patata		Lomo al horno con loncha de queso		Lechuga, olivas y tomate		Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (s/huevo)		Dados de ternera en su jugo		Lechuga, zanahoria y maíz		Fruta de temporada			
LUNES		13		MARTES		14		MIÉRCOLES		15		JUEVES		16		VIERNES		17																							
Arroz con salsa de tomate casero		Filete de abadejo al horno		Lechuga, 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		Arroz con aceite de oliva y oregano		Jamoncitos de pollo al horno		Lechuga, tomate y olivas		Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva		Dados de ternera con salsa de tomate		Champiñones		Fruta de temporada	
MARTES		20		MARTES		21		MIÉRCOLES		22		JUEVES		23		VIERNES		24																							
Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero)		Filete de pavo al horno		Lechuga y olivas		Fruta de temporada		Sopa de verduritas (s/guisantes)		Bistec de pollo al horno		Mezcla de setas		Fruta de temporada		Arroz con verduritas (s/guisantes)		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		27		MARTES		28		MIÉRCOLES		29		JUEVES		30		VIERNES		31																							
Acelgas con patata y aceite de oliva		Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)		Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva		Fruta de temporada		Macarrones (s/huevo) con verduritas (s/guisantes)		Filete de pavo al horno		Lechuga y zanahoria		Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero		Lomo al horno		Lechuga y olivas		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			

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



		MIÉRCOLES		1		JUEVES		2		VIERNES		3	
						<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo)</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduras (s/guisantes)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>					
LUNES	6	MARTES	7	MIÉRCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10				
<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 (s/guisantes)</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas con verduras (s/guisantes)</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Pavo rebozado (insitu) (harina de trigo)</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo casero con pasta (G,H*)</p> <p>Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>					
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17				
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Bacalao rebozado (insitu) (harina de trigo)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogurt</p>		<p>Patata y aceite de oliva</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno a la naranja</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>					
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24				
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas casera (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/guisante)</p> <p>Filete de pavo a la plancha</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Macarrones con champiñones</p> <p>Tortilla de patatas</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>					
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31				
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo)</p> <p>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales con queso</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo casero con pasta</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>					

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

