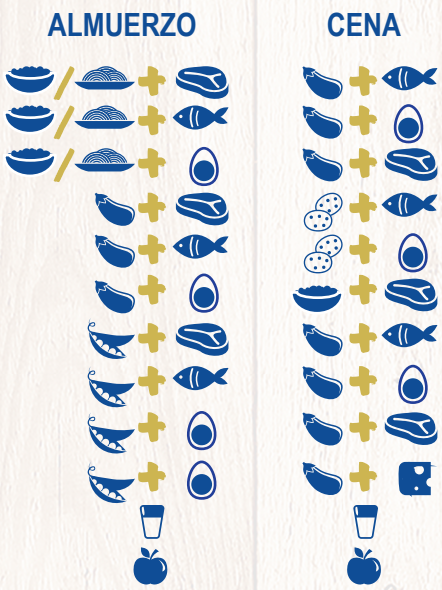
SERHS food EDUCA

recomendaciones para la cena

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



este mes

Un invierno lleno de sabor

En invierno conviene ingerir alimentos calientes, tales como sopas o guisos, para aumentar nuestra temperatura; y alimentos frescos, ricos en vitaminas A y C, como frutas, hortalizas y fruta seca, para reforzar las defensas.

Nos preparamos para el invierno: Los productos gastronómicos típicos del invierno son los calçots, los erizos, el queso, las trufas, el cerdo y todos sus derivados, el aceite y las aceitunas, el arroz, el "xató" y las sopas.

Albóndigas de garbanzos con albaricoque
https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/legumbres/albondigas-garbanzos-veloute-albaricoque-32971.html

Pollo de corral rustido con ciruelas
https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/carnes/pollo-rustido-ciruelas-34099.html

Tradiciones: Las celebraciones más importantes de este periodo vienen agrupadas en un gran momento festivo: la Navidad, caracterizado por la alegría junto con la familia y los amigos, y todos los preparativos, las ferias, el tronco de Navidad ...:

Fiestas de la Purísima (8 de diciembre)
Fiestas de Santa Lucía (13 de diciembre)
Fiestas de Navidad (25 de diciembre)

10 meses causas

Ser solidario aporta más felicidad

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

VERDURA · PASTA · ARROZ · PATATAS · LEGUMBRES · HUEVOS · CARNE · PESCADO · QUESO · FRUTA · LÁCTEOS

De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone 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

www.serhsfoodeduca.com

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU DICIEMBRE 2021

MENU BASAL

SERHS food Educa

				MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Yogurt (L) *Pan integral*		Espirales (G,H*) con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8
	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2º SEMANA						Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6
	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L) Pan integral		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso 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		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 592,7 68,6 22,7 25,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 777,8 75,5 32,1 38,8 795,8 131,7 48,2 67,6
	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4º SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		**MENU NAVIDAD** Sopa de pasta con galets (G,H*) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate						INFANTIL (2-6 años) V. Energét H Grasas 609,4 38,3 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 788,9 85,4 29,4 37,2

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

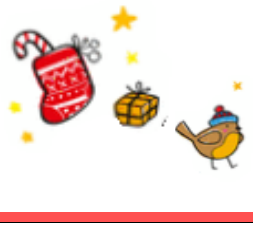
CONTIENE GLUTEN, CRUSTACEOS, HUEVOS, PESCADO, CACAHUETES, SOJA, LACTEOS, FRUTOS DE CÁSCARA, APIO, MOSTAZA, GRANOS DE SESAMO, DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS, ALTRAMUCES, MOLUSCOS

SERHS FOOD

CEIP MARIA ZAMBRANO — MENU DICIEMBRE 2021

MENU SIN CERDO

SERHS food Educa

										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA				MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	INFANTIL (2-6 años)
				Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt (L)		Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 580,6 88,7 31,6 27,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energético Proteína Grasas 785,9 101,7 43,5 44,9
	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2º SEMANA							Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo 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		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 758,9 122,8 50,3 64,4
	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Filet de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 597 70,5 22,3 25,3 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 788,26 78,6 31,6 38,8
	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4º SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Arroz con verduritas Truita francesa Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		**MENU NAVIDAD** Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate						INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTACEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD

MENU DICIEMBRE 2021

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CARNE

SERHS food

										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
				MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	INFANTIL (2-6 años)
1ª SEMANA				Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 585,6 91,4 31 27,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 743,8 94,7 39,8 42
	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2º SEMANA						Crema de verduritas de temporada Colas de rape al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 777,5 135,5 48,6 63,5
	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7
	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4º SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Arroz con verdritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		**MENU NAVIDAD** Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Croquetes de bacall'a Verduritas Turrón de chocolate						INFANTIL (2-6 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD
1 DIC 2021
Dietista-Nutricionista
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001327

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU DICIEMBRE 2021

MENU SIN GLUTEN

SERHS food Educa

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
1ª SEMANA					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	1	Pasta S/G con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	2	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	3
2º SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
							Crema de verduritas de temporada Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
3º SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
4º SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22				
	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		**MENU NAVIDAD** Sopa de pasta con galets (S/G) Pollo al horno Verduritas Postre (S/G)					

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTACEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SESAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU DICIEMBRE 2021

MENU SIN LACTOSA

SERHS food Educa

	LUNES		MARTES		MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3
1ª SEMANA					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso (S/L) Yogurt de soja		Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
2º SEMANA							Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
3º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22				
4º SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		**MENU NAVIDAD** Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate s/leche					

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

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTACEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

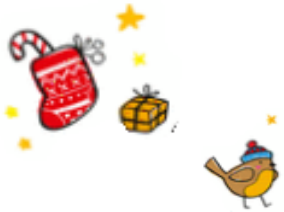
SERHS FOOD

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU DICIEMBRE 2021

MENU SIN PESCADO

SERHS food Educa

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
1ª SEMANA					Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	1	Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	2	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	3
	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
2º SEMANA							Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
3º SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso 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				
4º SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		**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 Y PASTA INTEGRAL

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTACEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU DICIEMBRE 2021

MENU SIN FRUTOS SECOS

SERHS food Educa

	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
1ª SEMANA					Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	1	Espirales con salsa de tomate Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	2	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	3
2º SEMANA	LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10
							Crema de verduritas de temporada Escalopa de pollo 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	
3º SEMANA	LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17
	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso 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	
4º SEMANA	LUNES	20	MARTES	21	MIERCOLES	22				
	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Arroz con verduritas Lomo al horno en su jugo Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		**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 Y PASTA INTEGRAL

NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

CONTIENE GLUTEN · CRUSTACEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SESAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

SERHS FOOD