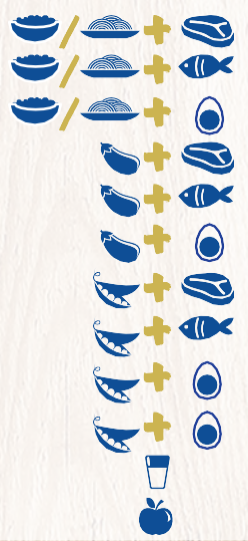


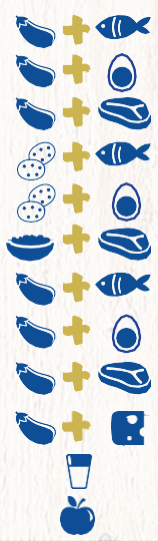
Recomendaciones para la cena

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

COMIDA



CENA



Este mes

RECURSOS PARA ESTAS FIESTAS

CLICA **MENÚS**

CLICA **ACTIVIDADES**

Felices Fiestas

10 meses causas

Ser solidario/a aporta más felicidad

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



CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

1 DES 2022
Dpto. Dietética y Nutrición
Gemma Puig Núñez
Cof. Núm. CAT001322

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

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

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



1ª SEMANA													JUEVES						1	VIERNES						2																																																																																																																																					
													Espirales (G) con salsa de tomate						Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)						Filete de merluza al horno (P)						Variedad de ensaladas																																																																																																																																
Escalopa de pollo (G,L)						Lechuga, olivas y maiz						Fruta de temporada						Fruta de temporada																																																																																																																																													
INF.						PRI.						INF.						PRI.																																																																																																																																													
689						94						23						25						960						117						32						42						677						90						30						29						817						87						42						34																																																																					
2ª SEMANA													MIÉRCOLES						7	JUEVES						8	VIERNES						9																																																																																																																														
													Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín						Bistec de pollo al horno						Lechuga, zanahoria y pepino						Borraja con patata						Filete de merluza al horno (P)						Lechuga, tomate y olivas																																																																																																																				
INF.						Fruta de temporada						PRI.						INF.						Fruta de temporada						PRI.																																																																																																																																	
583						76						24						20						862						101						31						36						614						64						24						31						727						65						30						39																																																																					
3ª SEMANA	LUNES				12				MARTES				13				MIÉRCOLES				14				JUEVES				15				VIERNES				16																																																																																																																										
	Arroz con salsa de tomate casero				Filete de gallo al horno				Lachuga, maiz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduras (S)				Tortilla de espinacas (H)				Lechuga, pepino y olivas				Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano				Jamoncitos de pollo al horno a la naranja				Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Garbanzos con patata y aceite de oliva				Hamburguesa de coliflor y queso				Lechuga, tomate y olivas				Brócoli con patata y aceite de oliva				Albóndigas de ternera con salsa de tomate				Champiñones																																																																																																						
INF.				Fruta de temporada				PRI.				INF.				Fruta de temporada				PRI.				INF.				Yogurt (L)				PRI.				INF.				Fruta de temporada				PRI.				INF.				Fruta de temporada				PRI.																																																																																																							
597				78				23				22				835				90				33				39				620				81				23				23				766				93				26				32				583				62				24				23				854				63				46				47				601				68				15				31				749				86				26				34				593				54				28				30				724				58				30				31			
4ª SEMANA	LUNES				19				MARTES				20				MIÉRCOLES				21				JUEVES				22				MENU NAVIDAD																																																																																																																														
	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva				Filete de merluza al horno (P)				Lechuga, olivas y soja (SO)				Judias pintas guisadas (S)				Tortilla de calabacin (H)				Lechuga, olivas y soja (SO)				Arroz con verduras				Bacalao al horno (P)				Lechuga, tomate y maiz				Sopa de pasta con galets (G,H*)				Pollo al horno				Verduras				Turrón de chocolate																																																																																																														
INF.				Fruta de temporada				PRI.				INF.				Fruta de temporada				PRI.				INF.				Yogurt (L)				PRI.				INF.				Fruta de temporada				PRI.				INF.				Fruta de temporada				PRI.																																																																																																							
607				68				24				29				740				71				31				38				672				90				24				24				760				84				33				34				599				66				27				25				790				83				35				35																																																																			

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN 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)



1ª SEMANA														JUEVES				VIERNES											
														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.		
689 94 23 25 960 117 32 42														677 90 30 29 817 87 42 34															
2ª SEMANA														MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
														Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada								Borraja con patata Lechuga, olivas y soja (SO) Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada							
																										INF.	PRI.		
583 76 24 20 862 101 31 36														614 64 24 31 727 65 30 39															
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES													
12				13				14				15				16													
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada				Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada				Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la 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													
																				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				601 68 15 31 749 86 26 34				593 54 28 30 624 58 30 31													
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES													
19				20				21				22				23													
Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada														Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada				Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L)				Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Pollo al horno Verduras Turrón de chocolate							
607 68 24 29 740 71 31 38				672 90 24 24 760 84 33 34				599 66 27 25 790 83 35 35																					

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



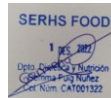
1ª SEMANA															JUEVES				1	VIERNES				2					
															Espirales con salsa de tomate				Lentejas guisadas con verduras				Filete de merluza al horno				Variedad de ensaladas		
2ª SEMANA															MIÉRCOLES				7	JUEVES				8	VIERNES				9
															Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Hamburguesa de coliflor y queso				Lechuga, zanahoria y pepino				Borrajá con patata		
3ª SEMANA	LUNES				12	MARTES				13	MIÉRCOLES				14	JUEVES				15	VIERNES				16				
	Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduras				Macarrones con aceite de oliva y oregano				Garbanzos con patata y aceite de oliva				Brócoli con patata y aceite de oliva												
4ª SEMANA	LUNES				19	MARTES				20	MIÉRCOLES				21	JUEVES				22	 								
	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva				Judias pintas guisadas				Arroz con verditas				Bacalao al horno																

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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



				JUEVES		1	VIERNES		2	
1ª SEMANA					Pasta S/G con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)			
					Pollo rebozado con harina de maiz		Filete de merluza al horno			
				Lechuga, olivas y maiz		Variedad de lechugas				
				Fruta de temporada		Fruta de temporada				
2ª SEMANA					MIÉRCOLES		7	JUEVES		8
					Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				VIERNES	
				Bistec de pollo al horno		Borrajá con patata				
				Lechuga, zanahoria y pepino		Filete de merluza al horno				
				Yogurt		Lechuga, olivas y tomate				
				Fruta de temporada		Fruta de temporada				
3ª SEMANA	LUNES		12	MARTES		13	MIÉRCOLES		14	
	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos y patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva	
Filete de gallo al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de ternera con salsa de tomate		
Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
				Yogurt						
4ª SEMANA	LUNES		19	MARTES		20	MIÉRCOLES		21	
	JUDIA VERDE, CALABAZA Y PATATA CON ACEITE DE OLIVA		JUDIAS PINTAS GUISADAS		ARROZ CON VERDURITAS		MENU NAVIDAD			
Filete de merluza al horno		HUEVOS Duros con base de tomate		Bacalao al horno		Sopa de pasta con galets (S/G)				
Lechuga, olivas y soja		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, tomate y maiz		Pollo al horno				
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Verduras				
						Postre (S/G)				

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



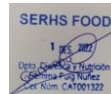


				JUEVES		1		VIERNES		2				
1ª SEMANA							Espirales sin huevo con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)					
							Pollo empanado sin huevo		Filete de merluza al horno		Variedad de ensaladas		Fruta de temporada	
		MIÉRCOLES		7		JUEVES		8		VIERNES		9		
2ª SEMANA							Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Borrajá con patata			
							Bistec de pollo al horno				Filete de merluza al horno		Lechuga, olivas y tomate	
		LUNES		12		MARTES		13		MIÉRCOLES		14		
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva					
	Filete de gallo al horno		Pavo al horno		Jamoncitos de pollo al horno		Lomo al horno		Albóndigas de ternera con salsa de tomate					
		LACHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA		LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS		SALSA DE NARANJA		LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS		CHAMPIONES				
		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LECHUGA, ZANAHORIA Y SOJA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA				
		YOGURT		YOGURT		YOGURT		YOGURT						
		LUNES		19		MARTES		20		MIÉRCOLES		21		
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		Judías pintas guisadas		Arroz con verduritas									
	Filete de merluza al horno		Filete de pavo al horno		Bacalao al horno								Pollo al horno	
		LECHUGA, OLIVAS Y SOJA		LECHUGA, OLIVAS Y SOJA		LECHUGA, TOMATE Y MAIZ		VERDURITAS						
		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGURT		TURRÓN DE CHOCOLATE						

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



1ª SEMANA				JUEVES		1	VIERNES		2					
						<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variiedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>							
2ª SEMANA				MIÉRCOLES		7	JUEVES		8					
						<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p>			<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>					
LUNES		12	MARTES		13	MIÉRCOLES		14	JUEVES		15	VIERNES		16
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamonicitos de pollo 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>Hamburguesa de coliflor y queso</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>		
LUNES		19	MARTES		20	MIÉRCOLES		21	JUEVES		22	 		
<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>			<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>								

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD

Dpto. Gestión y Atención
Gestión Pedagógica
C/El Nido, 1222



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ DICIEMBRE 2022
CEIP MARIA ZAMBRANO



NO LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO



				JUEVES		1	VIERNES		2			
1ª SEMANA					Espirales (s/huevo) con salsa de tomate		Patatas guisadas con verduras (ni guisantes)					
					Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)		Dados de pavo en su jugo					
				Lechuga, olivas y maiz		Variedad de lechugas						
				Fruta de temporada		Fruta de temporada						
2ª SEMANA					Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		JUEVES		8	VIERNES		9
					Bistec de pollo al horno				Borraja con patata			
Lechuga, zanahoria y pepino		Filete de pavo al horno										
Yogurt		Lechuga, olivas y tomate		Fruta de temporada								
				LUNES		12	MARTES		13	MIÉRCOLES		14
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Patatas guisadas amb verduras (s/guisantes)		Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano		Arroz con aceite de oliva y oregano		Brócoli con patata y aceite de oliva			
	Filete de pavo al horno		Lomo al horno		Jamoncitos de pollo al horno		Bistec de pollo al horno		Dados de ternera con salsa de tomate			
Lachuga, maiz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones				
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga y zanahoria		Fruta de temporada		Fruta de temporada				
				Yogurt								
				LUNES		19	MARTES		20	MIÉRCOLES		21
4ª SEMANA	Acelgas, calabaza y patata con aceite de oliva		Patatas guisadas (s/guisantes)		Arroz con verduras (s/guisantes)		MENU NAVIDAD					
	Filete de pavo al horno		Dados de ternera con base de tomate		Filete de pavo a la plancha		Sopa de pasta con galets (s/huevo)					
Lechuga y olivas		Lechuga y olivas		Lechuga, tomate y maiz		Pollo al horno						
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Verduras						
						Turrón de chocolate						

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





1ª SEMANA					JUEVES		1	VIERNES		2
					Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada			Arroz con champiñones Lentejas guisadas con verduras Variedad de ensaladas Fruta de temporada		
2ª SEMANA					MIÉRCOLES		7	JUEVES		8
					Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino					
3ª SEMANA	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
	Crema de verduras Arroz con guisantes y salsa de tomate casero 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 Judías blancas salteadas con verduritas 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 Tortilla francesa Champiñones Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22		
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Garbanzos salteados con ajo Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Crema de verduras Arroz con verduritas y guisantes Lechuga, tomate y maiz Yogurt		 MENU NAVIDAD Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Tortilla francesa con queso Verduritas Turrón de chocolate			

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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL