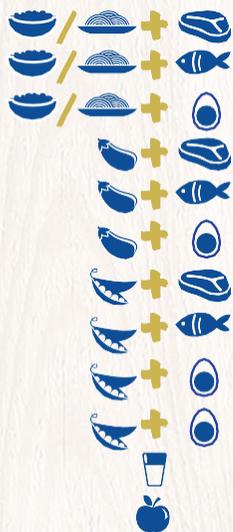


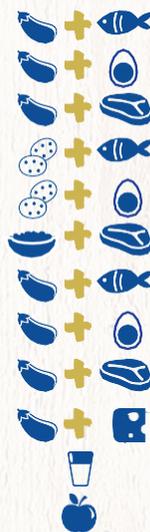
Recomendaciones para la cena

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

COMIDA



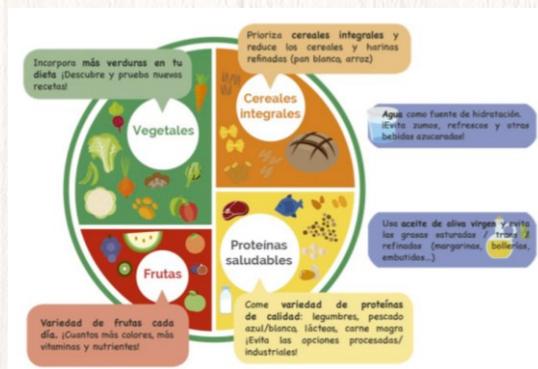
CENA



Este mes



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



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

10 meses causas

¡La violencia nunca puede ser una opción!

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

NO VIOLENCIA



CRIANZA POSITIVA PARA EDUCAR NIÑOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Sello dietista

SERHS FOOD

01/05/2023

Dietista Dietética y Nutrición
Germana Puig Nuñez
Cól. Núm: CAT001322



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

Información nutricional del menú escolar diario

K Energía (kcal) **P** Proteína
H Hidratos de carbono **L** Lípidos

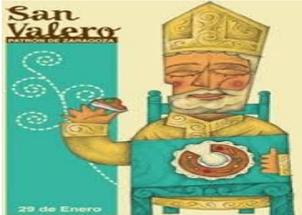


CEIP MARIA ZAMBRANO

MENÚ ENERO 2023

MENU BASAL



	LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES												
	9								10								11								12								13												
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva								Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de gallo al horno (P) Lechuga y zanahoria								Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)								Sopa de caldo con pasta (G,H*) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada								Judías blancas guisadas (S) 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					
	LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES												
	16								17								18								19								20												
2ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada								Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada								Garbanzos con verduras (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)								Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada								Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada												
	INF.								PRI.	INF.								PRI.	INF.								PRI.	INF.								PRI.	INF.								PRI.
	675	69	27	34	736	73	26	40	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41					
	LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES												
	23								24								25								26								27												
3ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado Fruta de temporada								Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada								Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt (L)								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.	INF.								PRI.	INF.								PRI.	INF.								PRI.	INF.								PRI.
	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												
	30								31																																				
4ª SEMANA									Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada																Un nuevo año empieza con una gran sonrisa								 												
	INF.								PRI.	INF.								PRI.	INF.								PRI.	INF.								PRI.	INF.								PRI.
	582	55	24	31	750	59	21	38																																					

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 MIERCOLES 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)





CPI MARIA ZAMBRANO

MENÚ ENERO 2023

MENU SIN CERDO



	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13																													
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Judía verde con patata y aceite de oliva			Lentejas guisadas con verduritas (S)			Sopa de caldo con pasta			Judías blancas guisadas																											
	Croquetas de pollo		Filete de gallo al horno			Tortilla de calabacin (H)			Pollo asado al horno con piña			Filete de merluza al horno																											
	Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria			Lechuga, olivas y soja (SO)			Lechuga, pepino y maíz			Variedad de ensalada																											
INF.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.	Yogurt (L)		INF.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.																								
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	647	62	37	28
	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20																													
2ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)			Garbanzos con verduritas			Crema de brócoli, cebolla y patata			Macarrones con salsa de tomate																											
	Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		Tortilla de patatas			Filete de merluza al horno			Filete de pavo a la provenzal			Jamoncitos de pollo al horno																											
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas			Lechuga, olivas y soja (SO)			Lechuga, pepino y maíz			Salsa de naranja y verduras																											
INF.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.	Yogurt (L)		INF.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.																								
675	69	27	34	736	73	26	40	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41
	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27																													
3ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)			Sopa de pescado con arroz			Espirales con salsa de tomate			Lentejas estofadas con verduras																											
	Salchichas de ave al horno		Bacalao al horno con pimentón			Tortilla de patatas			Escalopa de pollo			Filete de merluza al horno																											
	Arroz blanco salteado		Lechuga, tomate y maíz			Lechuga, zanahoria y pepino			Lechuga, olivas y maíz			Variedad de ensaladas																											
INF.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.	Yogurt (L)		INF.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.																								
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	30	MARTES	31	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p style="font-size: 24px; color: blue; text-align: center;">Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</p> </div>																																		
4ª SEMANA			Crema de verduritas de temporada													<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> SERHS FOOD 3-SEN 2022 Diet. Clínica Nutrición Gabriela Puga Nuñez Col. Núm. CAT001322 </div>																							
			Tortilla de patatas																																				
			Espirales con aceite y oregano																																				
INF.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.	Fruta de temporada		PRI.																								
590	55	24	31	750	59	21	38																																

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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

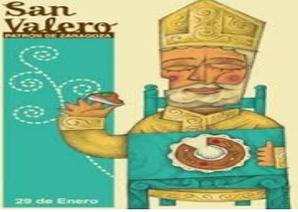


MENÚ ENERO 2023

CPI MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CARNE



	LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES											
	9								10								11								12								13											
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero								Judía verde con patata y aceite de oliva								Lentejas guisadas con verduritas								Sopa de caldo vegetal con pasta								Judías blancas guisadas											
	Fingers de pescado								Filete de gallo al horno								Tortilla de calabacín								Hamburguesa de coliflor y queso								Filete de merluza al horno											
	Lazos aliñados con aceite de oliva								Lechuga y zanahoria								Lechuga, olivas y soja								Lechuga, pepino y maíz								Variedad de ensalada											
	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Yogurt							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada						
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					
2ª SEMANA	Borrajás con patata								Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)								Garbanzos con verduritas								Crema de brócoli, ceba y patata								Macarrones con salsa de tomate											
	Hamburguesa de coliflor y queso								Tortilla de patatas								Salmón al horno								Tortilla de calabacín y patata								Merluza al horno											
	Lechuga y zanahoria								Variedad de lechugas								Filete de merluza al horno								Lechuga, pepino y maíz								Salsa de naranja y verduras											
	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Yogurt							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada						
675	69	27	34	733	86	19	37	634	91	23	20	858	113	20	36	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	708	91	18	32	576	84	22	14	802	98	37	29					
3ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva								Judías blancas guisadas								Sopa de pescado con arroz								Espirales con salsa de tomate								Lentejas guisadas con verduras											
	Tortilla francesa								Bacalao al horno con pimentón								Tortilla de patata								Colas de rape al horno								Filete de merluza al horno											
	Arroz blanco salteado								Lechuga, tomate y maíz								Lechuga, zanahoria y pepino								Lechuga, olivas y maíz								Variedad de ensaladas											
	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Yogurt							PRI.	INF.	Fruta de temporada							PRI.	INF.	Fruta de temporada						
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					
4ª SEMANA									Crema de verduritas de temporada								 <p>Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</p>  																											
	Tortilla de patatas								Espirales con aceite y oregano																																			
	INF.	Fruta de temporada							PRI.																																			
	562	55	24	31	750	75	17	35																																				

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

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

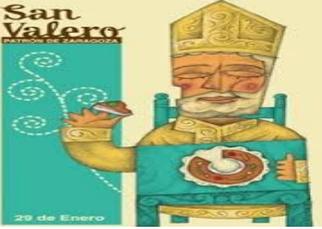


MENÚ ENERO 2023

CPI MARIA ZAMBRANO

MENU SIN GLUTEN



	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de gallo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Sopa de caldo con pasta (S/G) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
2ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
3ª SEMANA	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 maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	
	LUNES	30	MARTES	31						
4ª SEMANA			Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		 <p>Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</p>  					

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





MENÚ ENERO 2023

CPI MARIA ZAMBRANO

MENU SIN HUEVO



	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de gallo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Sopa de caldo con pasta sin huevo Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Borrajas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Pavo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones sin huevo con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
3ª SEMANA	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 maiz 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 maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
4ª SEMANA			Crema de verduras de temporada Pavo al horno Espirales (s/huevo) con aceite y oregano Fruta de temporada				Un nuevo año empieza con una gran sonrisa		 	

 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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

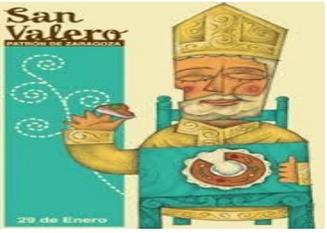


MENÚ ENERO 2023

CPI MARIA ZAMBRANO

MENU SIN FRUTOS SECOS



	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de gallo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Sopa de caldo con pasta Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
2ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
3ª SEMANA	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 Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo 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	30	MARTES	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 1.2em; color: purple;">Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</p> </div> <div style="text-align: center;">   </div> </div>					
4ª SEMANA			Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y orégano 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



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

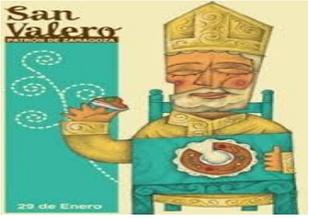


MENÚ ENERO 2023

CPI MARIA ZAMBRANO

NO LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO



	LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo) Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Acelgas con patata y aceite de oliva Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Patatas guisadas amb verduras (s/guisantes) Lomo al horno Lechuga y olivas Yogurt		Sopa de caldo con pasta (s/huevo) (s/guisantes, ni judías verdes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Dados de ternera en su jugo Variedad de ensalada Fruta de temporada	
	LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
2ª SEMANA	Borrajás con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, pimiento)(s/huevo) Dados de ternera en su jugo Variedad de lechuga Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Dados de pavo en su jugo Lechuga y olivas Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones (s/huevo) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes) Fruta de temporada	
	LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
3ª SEMANA	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 maiz 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 maiz Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras (ni guisantes) Dados de pavo en su jugo Variedad de lechugas Fruta de temporada	
	LUNES	30	MARTES	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>San Valero 29 de Enero</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Crema de verduritas de temporada (s/guisantes) Lomo al horno Espirales (s/huevo) con aceite y oregano Fruta de temporada</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 1.2em; color: purple;">Un nuevo año empieza con una gran sonrisa</p>   </div> </div>					
4ª SEMANA										

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





MENÚ ENERO 2023

CPI MARIA ZAMBRANO

MENU OVOLACTEOVEGETARIANA



	LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
1ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla francesa Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Judía verde con patata y aceite de oliva Macarrones con champiñones Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Sopa de caldo vegetal con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Garbanzos con verduritas Variedad de ensalada Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	16	Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada	17	Judía verde con zanahoria con aceite de oliva Lentejas guisadas con verduras Lechuga, olivas y soja Yogurt	18	Crema de brócoli, ceba y patata Tortilla de calabacín y patata Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	19	Ensalada verde variada Macarrones con (boloñesa) salsa de tomate y lentejas Fruta de temporada	20
3ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado Fruta de temporada	23	Menestra de verduras con aceite de oliva Judías blancas guisadas Fruta de temporada	24	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	25	Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	26	Arroz con champiñones Lentejas guisadas con verduras Variedad de ensaladas Fruta de temporada	27
4ª SEMANA		30	Crema de verduritas de temporada Lentejas con verduritas Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	31	 Un nuevo año empieza con una gran sonrisa  					

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL