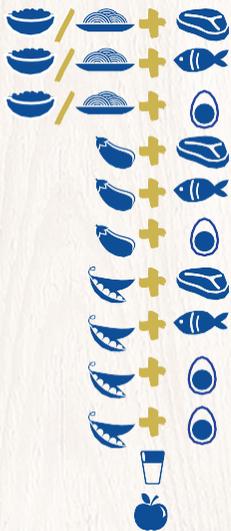


Recomendaciones para la cena

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

10 IDEAS PARA REUTILIZAR LAS MERMAS DE LA COCINA

Hoy es el **DÍA INTERNACIONAL DEL RECICLAJE** y la mejor manera de celebrarlo es darle un mejor uso a algo que estabas a punto de desechar para reducir tus residuos.

- 1** Las cáscaras de papa pueden convertirse en chips con solo unos minutos en el horno o unos segundos en el microondas.
- 2** Los tallitos del brócoli son completamente comestibles, picados fino y cocinados aumentan fibra a tus comidas. ¡CÓMOME TODO!
- 3** La borra del café es excelente abono para las plantas en casa.
- 4** La cáscara de zanahoria deshidratada sirve para hacer té de zanahoria.
- 5** Lava, seca y muele la cáscara de huevo y añade una cuarta cucharilla a cualquier batido para incorporar calcio en tu dieta.
- 6** La cáscara de papaya deshidratada y molida hasta que sea polvo sirve como ablandador de carne.
- 7** Las cáscaras de mandarina y naranja pueden darle un sabor especial al api.
- 8** Las cáscaras de verduras bien lavadas pueden servir para hacer un caldo concentrado.
- 9** Las pepas del zapallo secas sirven para cocinar y pueden sustituir al mani en salsas.
- 10** Las cáscaras de manzana y piña pueden ser hervidas para hacer un refresco natural.

10 meses causas

¡Cuidemos el medio ambiente!

Des de casa, son muchas las pequeñas acciones que podemos hacer para ir reduciendo los residuos que generamos i, así, cuidar un poco más el medio ambiente: usar bolsas reutilizables, comprar a granel, evitar embalajes innecesarios...

Os dejamos un enlace con más ideas a continuación:



Sello dietista

SERHS FOOD

Dpto. Política y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Cel. Núm. CAT001322



MENÚ JUNIO 2024



BASAL

LUNES		3		MARTES		4		MIÉRCOLES		5		JUEVES		6		VIERNES		7																					
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduritas (S)				Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano				Garbanzos con patata y aceite de oliva				Brócoli con patata y aceite de oliva																							
Filete de abadejo al horno				Tortilla de espinacas (H)				Croquetas de bacalo (L,H*,P,SO*,ML,CR*,G)				Jamoncitos de pollo al horno a la naranja				Albóndigas de ternera con salsa de tomate																							
Lachuga, maíz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Lechuga, tomate y olivas				Champiñones																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Helado (G,L,F)			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	585	62	25	26	872	87	42	38	593	54	28	30	724	58	30	31

LUNES		10		MARTES		11		MIÉRCOLES		12		JUEVES		13		VIERNES		14																					
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)				Sopa de verduritas (G,H*)				Arroz con verduritas				Judias pintas guisadas (S)				Coliflor i patata con aceite de oliva																							
(salsa de tomate casero)				Bistec de pollo al horno				Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)				Tortilla de patatas (H)				Lomo al horno en su jugo																							
Filete de merluza al horno (P)				Mezcla de setas				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga , olivas y soja (SO)				Lechuga, pepino y zanahoria																							
Lechuga, olivas y soja (SO)				Yogurt (L)				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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		17		MARTES		18		MIÉRCOLES		19		JUEVES		20		VIERNES		21																			
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduritas (S)				Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano				Judias blancas guisadas (S)				COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza del xef (L,G,P*,SO*,SE*A*,S*,M*) Helado (G,L,F)																					
Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)				Bacalao al horno (P)				Tortilla de calabacin (H)				Pollo asado al horno con piña																									
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga , olivas y soja (SO)				Lechuga, pepino y maíz																									
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	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						



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



SERHS FOOD

Dpto. Promoción y Nutrición
 Carolina Ruiz Nuñez
 Cat. Núm. CAT001322

Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)
 Naranja: Energía (Kcal)
 Azul: hidratos de carbono (g)
 Rojo: proteínas (g)
 Amarillo: grasas (g)



MENÚ JUNIO 2024



SIN CERDO

LUNES				3				MARTES				4				MIÉRCOLES				5				JUEVES				6				VIERNES				7			
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							
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							
Lachuga, maiz y zanahoria								Lechuga, pepino y olivas								Lechuga, zanahoria y soja (SO)								Lechuga, tomate y olivas								Champiñones							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Helado			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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	585,1	62	25	26	872	87	42	38	593	54	28	30	624	58	30	31

LUNES				10				MARTES				11				MIÉRCOLES				12				JUEVES				13				VIERNES				14			
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)								Sopa de verduras								Arroz con verduras								Judias pintas guisadas								Coliflor i patata con aceite de oliva							
(salsa de tomate casero)								Bistec de pollo al horno								Hamburguesa de coliflor y queso								Tortilla de patatas								Pavo al horno							
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)								Yogurt (L)								Fruta de temporada								Fruta de temporada								Fruta de temporada							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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				17				MARTES				18				MIÉRCOLES				19				JUEVES				20				VIERNES				21			
Judia verde con patata y aceite de oliva								Lentejas guisadas con verduras (S)								Macarrones con aceite de oliva y oregano								Judias blancas guisadas								COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado							
Croquetas de pollo								Bacalao al horno								Tortilla de calabacin (H)								Pollo asado al horno con piña															
Lazos aliñados con aceite de oliva								Lechuga y zanahoria								Lechuga , olivas y soja (SO)								Lechuga, pepino y maiz															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	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								



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



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

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ JUNIO 2024



SIN CARNE

LUNES				3				MARTES				4				MIERCOLES				5				JUEVES				6				VIERNES				7			
Arroz con salsa de tomate casero								Lentejas guisadas con verduritas								Macarrones con aceite de oliva y oregano								Garbanzos con patata y aceite de oliva								Brócoli con patata y aceite de oliva							
Filete de abadejo al horno								Tortilla de espinacas								Croquetas de bacalao								Merluza al horno a la naranja								Albondigas de merluza con salsa de tomate							
Lachuga, maiz y zanahoria								Lechuga, pepino y olivas								Lechuga, zanahoria y soja								Lechuga, tomate y olivas								Champiñones							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Helado			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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	790	70	36	41	601	68	15	31	749	86	26	34	593	54	28	30	624	58	30	31

LUNES				10				MARTES				11				MIERCOLES				12				30				JUEVES				13				31				VIERNES				14			
Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)								Sopa de verduritas								Arroz con verditas								Judias pintas guisadas								Coliflor i patata con aceite de oliva															
Filete de merluza al horno								Tortilla de calabacín								Hamburguesa de coliflor y queso								Tortilla de patata								Salmón al horno															
Lechuga, olivas y soja								Mezcla de setas								Lechuga, tomate y maiz								Lechuga, olivas y soja								Lechuga, pepino y zanahoria															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			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				17				MARTES				18				MIERCOLES				19				JUEVES				20				VIERNES				21			
Judía verde con patata y aceite de oliva								Lentejas guisadas con verduras								Macarrones con aceite de oliva y oregano								Judias blancas guisadas								COMIDA FIN DE CURSO							
Fingers de pescado								Bacalao al horno								Tortilla de calabacín								Hamburguesa de coliflor y queso								Arroz con salsa de tomate casero							
Lazos aliñados con aceite de oliva								Lechuga y zanahoria								Lechuga, olivas y soja								Lechuga, pepino y maiz								Pizza vegetal							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	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	593	71	26	20	801	97	27	34	 							



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



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

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ JUNIO 2024



SIN PESCADO

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Helado</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Jamonicitos 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>	
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Tortilla de patatas</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>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</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>	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
<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>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>COMIDA FIN DE CURSO</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Pizza margarita (tomate y queso)</p> <p>Helado</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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ JUNIO 2024



SIN HUEVO

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, 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 Helado		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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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		Macarrones sin huevo con aceite de oliva y oregano Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado	



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 MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ JUNIO 2024



SIN FRUTOS SECOS

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo 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 Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Helado (S/FS)		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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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		Macarrones con aceite de oliva y oregano Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)	



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

SERHS FOOD

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ JUNIO 2024



SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo 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 Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Helado (S/FS)		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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita (tomate y queso) Helado (S/FS)	



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 MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ JUNIO 2024



SIN GARBANZOS

LUNES	3	MARTES	4	MIERCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla 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 Helado		Judias blancas 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	10	MARTES	11	MIERCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
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	17	MARTES	18	MIERCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado	



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

SERHS FOOD

JUNIO 2024
Dpto. Pedagogía y Supervisión
C/Príncipe de Asturias
Caf. Núm. CAT001322



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ JUNIO 2024



SIN LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Patatas guisadas amb verduras (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 Flip-flap (helado)		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	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de pavo al horno Lechuga y olivas Fruta de temporada		Sopa de verduras (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas (s/guisantes) Lomo al horno Lechuga, tomate y maiz 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	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
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		Macarrones (s/huevo) con aceite y oregano Lomo al horno Lechuga y olivas Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		COMIDA FIN DE CURSO	
								Arroz con salsa de tomate casero	
								Pollo con queso Flip-flap (helado)	



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



SENSE LLEGUMS

LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES	7
Arroz con salsa de tomate casero		Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva	
Filete de abadejo al horno		Tortilla de espinacas		Bacalao rebozado (insitu) (harina de trigo)		Jamoncitos de pollo al horno a la naranja		Dados de ternera con salsa de tomate	
Lachuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
				Helado					
LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)		Sopa de verduritas casera (s/guisantes)		Arroz con verduritas (s/guisante)		Macarrones con champiñones		Coliflor y patata con aceite de oliva	
Filete de merluza al horno		Bistec de pollo al horno		Filete de pavo a la plancha		Tortilla de patatas		Lomo al horno en su jugo	
Lechuga, olivas		Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz		Lechuga y olivas		Lechuga, pepino y zanahoria	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
Judía verde con patata y aceite de oliva		Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes)		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Espirales con queso		COMIDA FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate casero Pizza margarita Helado	
Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo)		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña			
Lazos aliñados con aceite de oliva		Lechuga y zanahoria		Lechuga y olivas		Lechuga, pepino y maíz			
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada			



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

