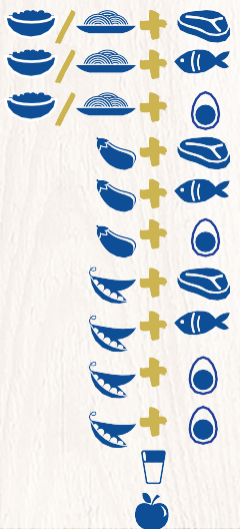


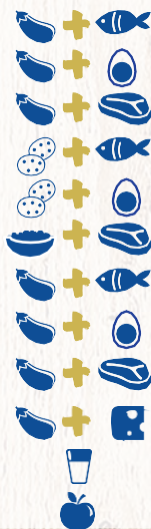
Recomendaciones para la cena

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

¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?



Más recursos educativos: [aquí](#)

10 meses causas

¡Todos/as somos diferentes!

El mundo es multicultural y acoge toda la diversidad que lo hace interesante y lleno de experiencias para vivir. Si nos respetamos entre todos/as, gozaremos de un mundo más divertido y diverso.



TOLERANCIA

CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

NOV 2024
Dpto. Dietética y Nutrición
Cristina Puig Núñez
Cat. 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



HELLO November



LUNES		4		MARTES		5		MIÉRCOLES		6		JUEVES		7		VIERNES		8																					
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, 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.	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	585,1	62	25	26	872	87	42	38	593	54	28	30	724	58	30	31
LUNES				11		MARTES				12		MIÉRCOLES				13		JUEVES				14		VIERNES				15											
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)				Arroz con verduritas				Coliflor i patata con aceite de oliva				Judias pintas guisadas (S)				DIA DE LA TOLERANCIA																							
(salsa de tomate casero)				Filete de merluza al horno (P)				Lomo al horno en su jugo				Tortilla de patatas (H)				Bistec de pollo al horno																							
Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)				Lechuga, tomate y maiz				Lechuga, pepino y zanahoria				Lechuga , olivas y soja (SO)				Mezcla de setas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			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				18		MARTES				19		MIÉRCOLES				20		JUEVES				21		VIERNES				22											
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduritas (S)				Arroz con salsa de tomate casero				Judias blancas guisadas (S)				Sopa de caldo con pasta (G,H*)																							
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				Filete de merluza al horno (P)																							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga , olivas y soja (SO)				Lechuga, pepino y maiz				Variedad de ensalada																							
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	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				25		MARTES				26		MIÉRCOLES				27		JUEVES				28		VIERNES				29											
Borrajitas con patata				Macarrones (G,H*) con salsa de tomate				Garbanzos con verduritas (S)				Crema de brócoli, cebolla y patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria)																							
Hamburguesa de ternera a la plancha				Nuggets de ave				Filete de merluza al horno (P)				Jamoncitos de pollo al horno				Revuelto de jamón																							
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga , olivas y soja (SO)				Salsa de naranja y verduras				Lechuga, pepino y maiz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	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

EL MENU 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)
Amarillo: grasas (g)



MENÚ NOVIEMBRE 2024



SIN CERDO



HELLO November



LUNES		4		MARTES		5		MIÉRCOLES		6		JUEVES		7		VIERNES		8																					
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduritas (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				Jamonicitos 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.	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	585,1	62	25	26	872	87	42	38	593	54	28	30	624	58	30	31
LUNES		11		MARTES		12		MIÉRCOLES		13		JUEVES		14		VIERNES		15																					
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)				Arroz con verduritas				Coliflor i patata con aceite de oliva				Judias pintas guisadas				DIA DE LA TOLERANCIA																							
(salsa de tomate casero)				Filete de merluza al horno (P)				Pavo al horno				Tortilla de patatas				Sopa de verduritas																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Lechuga, tomate y maiz				Lechuga, pepino y zanahoria				Lechuga , olivas y soja (SO)				Bistec de pollo al horno																							
Lechuga, olivas y soja (SO)				Fruta de temporada				Yogurt (L)				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.															
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		18		MARTES		19		MIÉRCOLES		20		JUEVES		21		VIERNES		22																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduritas (S)				DIA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS				Judias blancas guisadas				Sopa de caldo con pasta																							
Croquetas de pollo				Bacalao 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 maiz				Variedad de ensalada																							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)				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.															
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		25		MARTES		26		MIÉRCOLES		27		JUEVES		28		VIERNES		29																					
Borrajias con patata				Macarrones con salsa de tomate				Garbanzos con verduritas				Crema de brócoli, cebolla y patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria)																							
Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)				Nuggets de ave				Filete de merluza al horno				Jamonicitos de pollo al horno				Tortilla de patatas																							
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga , olivas y soja (SO)				Salsa de naranja y verduras				Lechuga, pepino y maiz																							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)				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.															
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

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 MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ NOVIEMBRE 2024



SIN CARNE



HELLO November



CERRADO POR FESTIVIDAD

LUNES		4		MARTES		5		MIÉRCOLES		6		JUEVES		7		VIERNES		8																					
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																							
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, maíz 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.	Yogurt			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				11		MARTES				12		MIÉRCOLES		13		JUEVES		14		31		VIERNES		15															
Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)				Arroz con verditas				Coliflor i patata con aceite de oliva				Judías pintas guisadas				DIA DE LA TOLERANCIA																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Filete de merluza al horno				Salmón al horno				Tortilla de patata				Sopa de verduras																							
Lechuga, olivas y soja				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, pepino y zanahoria				Lechuga, olivas y soja				Mezcla de setas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			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	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	840	99	35	34	576	84	25	15	850	98	38	35
LUNES				18		MARTES				19		MIÉRCOLES		20		JUEVES		21		VIERNES		22																	
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras				Arroz con salsa de tomate casero				Judías blancas guisadas				Sopa de caldo vegetal con pasta																							
Croquetas bacalao				Bacalao al horno				Tortilla de calabacin				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			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
LUNES				25		MARTES				26		MIÉRCOLES		27		JUEVES		28		VIERNES		29																	
Borrajitas con patata				Macarrones con salsa de tomate				Garbanzos con verduras				Crema de brócoli, cebá y patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Varitas de verduras				Filete de merluza al horno				Merluza al horno				Tortilla de patatas																							
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga, olivas y soja				Salsa de naranja y verduras				Lechuga, pepino y maíz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
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

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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



HELLO November



LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
<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>Judías guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) 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 y 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>Albondigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
<p>Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</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>DIA DE LA TOLERANCIA</p> <p>Sopa de verduritas con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>DIA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacin</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 (S/G)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con salsa de tomate</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</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



SIN PESCADO



HELLO November



CERRADO POR FESTIVIDAD

LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
<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 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>Yogurt</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	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</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>DIA DE LA TOLERANCIA</p> <p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
<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>DIA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS</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>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
<p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Nuggets de ave</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Salchichas de ternera al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SIN HUEVO



HELLO November



CERRADO POR FESTIVIDAD

LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
<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>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones sin huevo 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>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	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
<p>Espirales sin huevo al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>DIA DE LA TOLERANCIA</p> <p>Sopa de verduritas con pasta sin huevo</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos (s/huevo) 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>DIA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo al horno</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 sin huevo</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Nuggets de ave</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Pavo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</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



MENÚ NOVIEMBRE 2024



SIN FRUTOS SECOS



HELLO November



LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
<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 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>Jamonicos 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	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judias pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>DIA DE LA TOLERANCIA</p> <p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
<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 verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>DIA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>			<p>Judias 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>
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Nuggets de ave</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</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 NOVIEMBRE 2024



SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO



HELLO November



LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz 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	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Arroz con verduritas Filete de merluza al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Coliflor i patata con aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		DIA DE LA TOLERANCIA Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
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*		DIA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada*	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de tomate Nuggets de ave 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 Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Lechuga, pepino y maíz 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



HELLO November



LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
<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>Jamonicos 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	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Coliflor i patata con aceite de oliva</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>DIA DE LA TOLERANCIA</p> <p>Sopa de verduritas</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
<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>DIA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS</p> <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacin</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>
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
<p>Borrajás con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Nuggets de ave</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas con verduritas</p> <p>Filete de merluza al honro</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón y queso</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



HELLO November



LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lechuga, maíz 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 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	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
Espirales (s/huevo) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga y olivas Fruta de temporada		Arroz con verduritas (s/guisantes) Filete de pavo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Coliflor y patata con aceite de oliva Lomo al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes) Dados de ternera en su jugo Lechuga y olivas Fruta de temporada		DÍA DE LA TOLERANCIA Sopa de verduritas (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
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		DÍA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS 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	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
Borrajás con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Macarrones (s/huevo) con salsa de tomate Pavo al horno Variedad de lechuga Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Filete de pollo al horno Lechuga y olivas Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes) Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, pimiento)(s/huevo) Dados de ternera en su jugo Lechuga, pepino y maíz 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

SERHS FOOD
11/11/2024
Dpto. de Educación
Zamora





HELLO November



LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras (s/guisantes) Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Bacalao rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga y zanahoria Yogurt		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 Dados de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Filete de pavo a la plancha Lechuga, olivas Fruta de temporada		Arroz con verduras (s/guisante) Filete de merluza al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Coliflor y patata con aceite de oliva Filete de pavo a la plancha Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Macarrones con champiñones Tortilla de patatas Lechuga y olivas Fruta de temporada		DIA DE LA TOLERANCIA Sopa de verduras casera (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
Judía verde con patata y aceite de oliva Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras (s/guisantes) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		DIA DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga y olivas Yogurt		Espirales con queso Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo casero con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
Borrajitas con patata Lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Pavo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Filete de merluza al horno Lechuga y olivas Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes) Fruta de temporada		Arroz con zanahoria y champiñones Revuelto de huevos Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	

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

