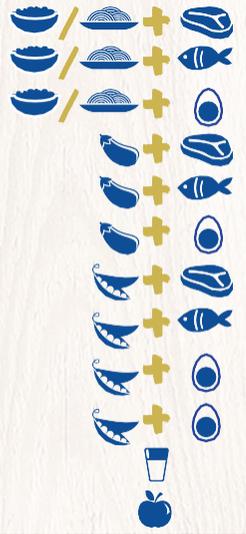


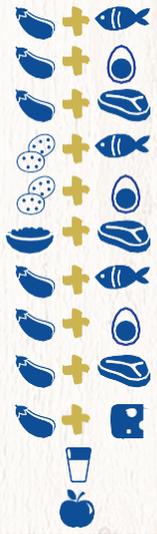
## Recomendaciones para la cena

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  
 3 DES 2024  
 Dpto. Dietética y Nutrición  
 Cecilia Puig Nuñez  
 Cor. 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

<b>K</b> Energía (kcal)	<b>P</b> Proteína
<b>H</b> Hidratos de carbono	<b>L</b> Lípidos



# MENÚ DICIEMBRE 2024



**BASAL**

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6													
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado				Judías blancas guisadas (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, tomate y maíz				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz				<h1>fiesta</h1>															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.					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

LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13													
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>				Crema de verduras de temporada Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A) Lechuga, zanahoria y pepino				Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO)				Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, tomate y olivas				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz															
				INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.								
				582	55	24	31	750	59	21	38	574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21

LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20													
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas				Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalao (L,H*,P,SO*,ML.CR*,G) Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones				<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets (G,H*) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate 															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			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	593	54	28	30	724	58	30	31



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)  
 Naranja: Energía (Kcal)  
 Azul: hidratos de carbono (g)  
 Rojo: proteínas (g)  
 Amarillo: grasas (g)



# MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN CERDO

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6													
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Judías blancas guisadas (S)				Sopa de pescado con arroz				Espirales con salsa de tomate				<h1>fiesta</h1>															
Salchichas de ave al horno				Filete de merluza al horno				Tortilla de patatas				Escalopa de pollo																			
Arroz blanco salteado				Lechuga, tomate y maiz				Lechuga, zanahoria y pepino				Lechuga, olivas y maiz																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	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

LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13													
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>				Crema de verduras de temporada				Garbanzos estofados con espinacas				Borrajá con patata				Sopa de caldo con pasta															
				Filete de pavo con loncha de queso				Filete de merluza al horno con base de cebolla				Tortilla de patatas				Colitas de rape a la marinera															
				Lechuga, zanahoria y pepino				Lechuga, maiz y soja				Lechuga, olivas y tomate				Lechuga, zanahoria y maiz															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.												
590	55	24	31	750	59	21	38	574	63	27	21	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29

LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20													
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduras (S)				Macarrones con aceite de oliva y orégano				Brócoli con patata y aceite de oliva				<b>MENU NAVIDAD</b>  Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate															
Filete de abadejo al horno				Tortilla de espinacas				Croquetas de bacalao				Filet de merluza con salsa de tomate																			
Lachuga, maiz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Lechuga, zanahoria y soja (SO)				Champiñones																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			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	593	54	28	30	624	58	30	31



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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN CARNE

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6													
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado				Judías blancas guisadas Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maíz				Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz				<h1>fiesta</h1>															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.					Fruta de temporada			PRI.								
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

LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13													
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>				Crema de verduras de temporada Canelones de espinacas Lechuga, zanahoria y pepino				Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja				Borrajá con patata Tortilla de patatas Lechuga, tomate y olivas				Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz															
				INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.								
				562	55	24	31	750	75	17	35	544	63	27	21	860	75	43	43	614	64	24	31	930	95	28	50	576	72	20	21

LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20													
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas				Macarrones con aceite de oliva y oregano Croquetas de bacalao Lechuga, zanahoria y soja				Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones				<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets (c/caldo vegetal) Croquetas de bacalao Verduritas Turrón de chocolate															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			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	593	54	28	30	624	58	30	31



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



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

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
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 (S/G) con aceite de oliva y oregano Bacalao al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets (S/G)  Pollo al horno Verduritas Postre (S/G)	



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





**MENÚ DICIEMBRE 2024**



**SIN PESCADO**

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<b>¡Hoy no hay Cole!</b>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Salchichas al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ DICIEMBRE 2024**



**SIN HUEVO**

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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 Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<b>fiesta</b>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<b>¡Hoy no hay Cole!</b>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz 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 Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets (s/huevo) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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

SERHS FOOD  
+34 95 55 55 55  
Data: 01/12/2024  
Cocinador: María Zambrano  
Cocinera: María Zambrano  
Cocinero: María Zambrano



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ DICIEMBRE 2024**



**SIN FRUTOS SECOS**

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
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		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Postre S/FS	



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

SERHS FOOD  
 +34 95 55 55 55  
 Calle Diego de Sotomayor  
 41013 San Juan de los Rios  
 Sevilla, España



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ DICIEMBRE 2024**



**SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO**

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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*		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón y queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
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		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*		<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Postre S/FS	



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



**TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL**



# MENÚ DICIEMBRE 2024



SIN GARBANZOS

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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		<h1>fiesta</h1>	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas de temporada Lomo con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Revuelto de jamón y queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz 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 Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets  Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



**MENÚ DICIEMBRE 2024**



**SIN LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO**

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
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 maíz 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 maíz Fruta de temporada		<b>fiesta</b>	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
<b>¡Hoy no hay Cole!</b>		Crema de verduritas de temporada (s/guisantes) Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Espirales (s/huevo) con espinacas Filete de pavo con base de cebolla Lechuga y maíz Yogurt		Borrajá con patata Lomo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (s/huevo) Dados de ternera en su jugo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Patatas guisadas amb verduras (s/guisantes) Lomo al horno Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		<b>Macarrones (s/huevo)</b> con aceite y oregano Filete de pavo a la plancha Salsa de naranja Lechuga y zanahoria Yogurt		Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		<b>MENU NAVIDAD</b> Sopa de pasta con galets (s/huevo) Pollo al horno Verduritas Turrón de chocolate	



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



## SENSE LLEGUMS

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6		
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo a la plancha Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) 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 Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		<h1>fiesta</h1>			
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12			VIERNES	13
<h1>¡Hoy no hay Cole!</h1>		Crema de verduritas (s/guisantes) Pavo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras (s/guisantes) Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga y maíz Yogurt		Borraja con patata Revuelto de huevo Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada				Sopa de caldo casero con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
		LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduritas (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		Brócoli con patata y aceite de oliva Dados de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		<h2>MENU NAVIDAD</h2>  Sopa de pasta con galets Pollo al horno Verduritas (s/guisantes) 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



SERHS FOOD  
- 100% Veg -  
Dato Químico (Guarición)  
Código Png (Guarición)  
Código Num. CA (01132)