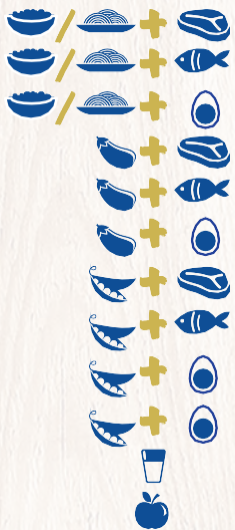


Recomendaciones para la cena

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

¡La primavera ya está aquí!

Y con ella el buen tiempo, los colores, olores, ganas de salir de casa y disfrutar con nuestra gente.



Es también una temporada de nuevos productos y sabores que habían quedado atrás con el invierno. Os dejamos un enlace con un conjunto de propuestas de platos para esta nueva temporada. [CLICAAQUÍ](#)

SERHS FOOD

ABR 2024
Dpto. Educación y Nutrición
Carmen Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

10 meses causas

¡Hacemos deporte, hacemos salud!

Hacer actividad física es tan necesario como seguir una dieta equilibrada si queremos tener una vida saludable.



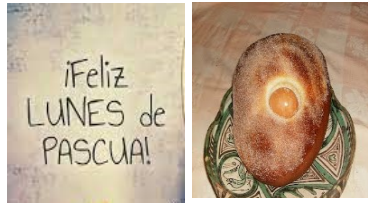
Construir un mundo más justo y saludable



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

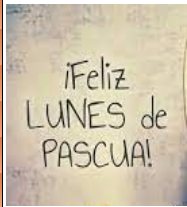


LUNES				8				MARTES				9				MIÉRCOLES				10				JUEVES				11				VIERNES				12			
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, olivas y soja (SO)								Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas								Filete de merluza al horno (P) Arroz con verduras Filete de merluza al horno (P) Lechuga, tomate y maíz								Judías pintas guisadas (S) Tortilla de patatas (H) Lechuga, olivas y soja (SO)								Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria							
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	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29
LUNES				15				MARTES				16				MIÉRCOLES				17				JUEVES				18				VIERNES				19			
Judía verde con patata y aceite de oliva Hamburguesa de ternera a la plancha Lazos aliñados con aceite de oliva								Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria								Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO)								Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz								Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) 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				22				MARTES				23				MIÉRCOLES				24				JUEVES				25				VIERNES				26			
SAN JORGE Y EL DRAGÓN								23 de abril Día de Aragón								Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lechuga, olivas y soja (SO)								Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de merluza al horno (P) Lechuga, pepino y maíz								Garbanzos con verduras (S) Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
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				29				MARTES				30				welcome MAY								Cuando marzo marea, mayo marcea.															
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado								Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz																															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																														
599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33																								

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLÉICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, 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)



LUNES				8				MARTES				9				MIÉRCOLES				10				JUEVES				11				VIERNES				12			
Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, olivas y soja (SO)								Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas								Filete de merluza al horno (P) Arroz con verduritas Filete de merluza al horno (P) Lechuga, tomate y maíz								Judías pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja (SO)								Coliflor i patata con aceite de oliva Pavo al horno Lechuga, pepino y zanahoria							
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	84	16	24	827	111	19	34	672	90	24	24	760	84	33	34	576	84	25	15	796	99	36	29
LUNES				15				MARTES				16				MIÉRCOLES				17				JUEVES				18				VIERNES				19			

Judía verde con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lazos aliñados con aceite de oliva								Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria								Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO)								Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz								Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno 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	647	62	37	28
LUNES				22				MARTES				23				MIÉRCOLES				24				JUEVES				25				VIERNES				26			

																Macarrones con salsa de tomate Croquetas de pollo Lechuga, olivas y soja (SO)								Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de merluza al horno Lechuga, pepino y maíz								Garbanzos con verduritas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
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				29				MARTES				30																											

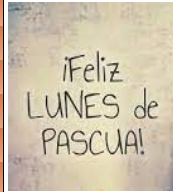
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Arroz blanco saltado								Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																						
599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33																

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCIDADO 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



LUNES		8		MARTES		9		MIÉRCOLES		10		30		JUEVES		11		31		VIERNES		12																	
Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)				Sopa de verduritas				Filete de merluza al horno				Judías pintas guisadas				Coliflor i patata con aceite de oliva																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de calabacín				Arroz con verditas				Tortilla de patata				Salmón al horno																							
Lechuga, olivas y soja				Mezcla de setas				Filete de merluza al horno				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.															
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		15		MARTES		16		MIÉRCOLES		17		JUEVES		18		VIERNES		19																					
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																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Bacalao 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 maiz				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		22		MARTES		23		MIÉRCOLES		24		JUEVES		25		VIERNES		26																					
SAN JORGE Y EL DRAGÓN				23 de abril Día de Aragón				Merluza al horno				Crema de brócoli, ceba y patata				Macarrones con salsa de tomate																							
								Fingers de pescado				Filete de merluza al horno				Garbanzos con verduritas																							
								Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maiz				Salsa de naranja y verduras																							
INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	708	91	18	32	576	84	22	14	802	98	37	29																
LUNES		29		MARTES		30																																	
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Judías blancas guisadas				welcome MAY				Cuando marzo mayea, mayo marcea.																											
Tortilla francesa				Bacalao al horno con pimentón																																			
Arroz blanco salteado				Lechuga, tomate y maiz																																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																														
599	74	22	25	728	70	22	32	612	70	30	24	752	76	39	33																								

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)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Filete de merluza al horno Arroz con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías 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	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Hamburguesa de ternera a la plancha Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		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 maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
SAN JORGE Y EL DRAGÓN				Macarrones (S/G) con salsa de tomate Fingers de pollo Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de merluza al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
LUNES	29	MARTES	30						
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							

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





MENÚ ABRIL 2024



SIN PESCADO



LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Tortilla de patatas Arroz con verduras Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías 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	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Hamburguesa de ternera a la plancha Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		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 maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
SAN JORGE Y EL DRAGÓN		23 de abril Día de Aragón		Macarrones con salsa de tomate Fingers de pollo Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Salchichas de ternera al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
LUNES	29	MARTES	30						
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							

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



LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Filete de merluza al horno Arroz con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías 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	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Hamburguesa de ternera a la plancha Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín 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	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
SAN JORGE Y EL DRAGÓN		23 de abril Día de Aragón		Macarrones con salsa de tomate Fingers de pollo Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de merluza al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
LUNES	29	MARTES	30						
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							

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

SERHS FOOD

Donde gustos y tradición
Calle Fajaltes
Cód. Num. CAT01192



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Filete de merluza al horno Arroz con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt de soja		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	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Judía verde con patata y aceite de oliva Hamburguesa de pollo a la plancha Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
				Macarrones (S/G) con salsa de tomate Fingers de pollo Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de merluza al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
LUNES	29	MARTES	30						
Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz 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





23 de Abril Día del Libro



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

