

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 87,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 17,9 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 785 Kcal, Lípidos: 28,6 g, AGS: 2,8 g, Hidratos de Carbono: 107,4 g, Azúcares: 18,1 g, Proteínas: 24,7 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1064 Kcal, Lípidos: 36,9 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 151,7 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 31,4 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 537 Kcal, Lípidos: 20,3 g, AGS: 1,9 g, Hidratos de Carbono: 72,6 g, Azúcares: 13,9 g, Proteínas: 15,9 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 780 Kcal, Lípidos: 30,3 g, AGS: 2,9 g, Hidratos de Carbono: 100,5 g, Azúcares: 19,1 g, Proteínas: 26,4 g, Sal: 1,8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1006 Kcal, Lípidos: 33,8 g, AGS: 3,5 g, Hidratos de Carbono: 135,0 g, Azúcares: 24,6 g, Proteínas: 40,4 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 22,9 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 80,6 g, Azúcares: 14,5 g, Proteínas: 18,4 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 721 Kcal, Lípidos: 24,8 g, AGS: 2,4 g, Hidratos de Carbono: 99,2 g, Azúcares: 17,6 g, Proteínas: 25,3 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 979 Kcal, Lípidos: 35,2 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 140,9 g, Azúcares: 26,2 g, Proteínas: 24,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 546 Kcal, Lípidos: 19,9 g, AGS: 1,7g, Hidratos de Carbono: 77,1 g, Azúcares: 13,1g, Proteínas: 14,7 g, Sal: 1,5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 724 Kcal, Lípidos: 28,6 g, AGS: 3,0g, Hidratos de Carbono: 98,7 g, Azúcares: 19,6g, Proteínas: 18,0 g, Sal: 1,8mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1040 Kcal, Lípidos: 31,5g, AGS: 3,6g, Hidratos de Carbono: 152,3 g, Azúcares: 23,6g, Proteínas: 36,7 g, Sal: 1,7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 594 Kcal, Lípidos: 18,7 g, AGS: 2,2 g, Hidratos de Carbono: 85,3 g, Azúcares: 14,5 g, Proteínas: 21,1 g, Sal: 1,8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 710 Kcal, Lípidos: 23,0 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 105,2 g, Azúcares: 18,9 g, Proteínas: 20,6 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 988 Kcal, Lípidos: 32,2 g, AGS: 3,2 g, Hidratos de Carbono: 143,2 g, Azúcares: 23,9 g, Proteínas: 31,3 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</p> 				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Para SERAL, el objetivo prioritario es dar una alimentación correcta durante la edad escolar que permita al niño crecer con salud.

COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON



Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el de media mañana.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

CEREALES: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

FRUTAS: Fruta natural, zumos, mermeladas.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS Y FRUTA: Leche, yogures, queso, zumo.

CEREALES: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

OTROS: Embutidos, chocolate (1 vez semana).

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata guisada	Crema, puré, verdura cocida
	Crema, puré, verdura cocida	Arroz, pasta, patata
	Legumbre	Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida
	Sopa	Arroz, pasta, patata
SEGUNDO PLATO	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
POSTRE	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta

Y RECUERDA...



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



LEGUMBRES

Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Merluza al horno con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas asadas al horno	Crema de verduras 
Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa casera de pollo con fideos (*) 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga y tomate 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa casera de ave 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Lentejas estofadas 	Jamonicitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada guarnición 	Cinta de lomo de cerdo asada con verduras salteadas 	Alubias blancas estofadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas asadas al horno	Crema de verduras 
Hamburguesa mixta encebollada con calabacin con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Lomo asado con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Ensalada de lechuga y tomate 	Crema de zanahoria 	Calabacín al horno
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes con ensalada 	Fideos a la cazuela (*) 	Chuleta de pavo a la plancha con berenjena al horno 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa casera de pollo con fideos (*) 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Pechuga de pollo a la plancha con patata asada	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa casera de pollo con fideos (*) 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Limanda al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa casera de ave 	Alubias blancas estofadas 
Cazón a la plancha con cebolla salteada con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Merluza al horno con ensalada guarnición 	Cinta de lomo de cerdo asada con verduras salteadas 	Merluza a la bilbaina (tomate natural) Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Fideos a la cazuela (*) 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Pavo salteado con ajo y perejil y espárragos verdes con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Chuleta de pavo a la plancha con berenjena al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa casera de pollo con fideos (*) 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

COLEGIO SAN HERMENEGILDO

OCTUBRE 2022 - ALERGIA LECHE-LEGUMBRE-FRUTOS DE CASCARA



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Acelgas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras (acelgas, puerro y patata) 	Espirales con tomate y atun 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Pechuga de pavo a la plancha con patata asada	Tilapia al horno con calabacín asado 	Tortilla de calabacín con champiñón y cebolla 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Pasta con verduras 	Crema de calabaza y patata	Paella de pollo	Sopa de picadillo con fideos 	Coliflor con patata 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncito de pollo al horno con ensalada 	Merluza al horno con ensalada guarnición 	Cinta de lomo de cerdo asada con pimientos 	Merluza a la bilbaina (tomate natural) Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras (acelgas, puerro y patata) 
Tortilla de champiñón con ensalada 	Lomo asado con champiñón 	Merluza a la vasca 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Acelgas con patata y zanahoria 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con ensalada de tomate 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Chuleta de pavo a la plancha con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con calabacín, zanahoria y champiñones 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras (acelgas, puerro y patata) 	Espirales con tomate y atun 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Merluza al horno con ensalada guarnición 	Tilapia al horno con calabacín 	Tortilla de champiñón con zanahoria aliñada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales con tomate y atun 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Filete de merluza rebozada con zanahorias salteadas 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Tortilla de calabacín con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de verduras (pimiento y cebolla) 	Sopa casera de verduras con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Hamburguesa casera de ternera a la plancha (*) con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Hamburguesa casera de ternera a la plancha (*) con ensalada 	Estofado de ternera en salsa demiglace con patatas 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con verduras 
Bacalao al horno con pimiento rojo 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croqueta de bacalao (*) con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales con tomate y atun 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón a la andaluza con zanahorias salteadas 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Tortilla de champiñón con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

COLEGIO SAN HERMENEGILDO

OCTUBRE 2022 - ALERGIA FRUTOS DE CASCARA Y CACAHUETE



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras (acelgas, puerro y patata) 	Espirales con tomate y atun 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Tortilla de calabacín con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Merluza al horno con ensalada guarnición 	Cinta de lomo de cerdo asada con verduras salteadas 	Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras (acelgas, puerro y patata) 
Tortilla de champiñón con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Chuleta de pavo a la plancha con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras (acelgas, puerro y patata) 	Espirales con tomate y atun 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Tortilla de champiñón con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Merluza al horno con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Chuleta de pavo a la plancha con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza a la plancha con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan apto celiaco.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Guisantes con patata y zanahoria 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con pollo	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Hamburguesa mixta encebollada con calabacín con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con zanahorias salteadas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Paella de verduras (pimiento y cebolla) 	Sopa casera de verduras con fideos 	Crema de verduras 	Espirales con tomate y atun 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Filete de merluza rebozada con zanahorias salteadas 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Tortilla de calabacín con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de verduras (pimiento y cebolla) 	Sopa casera de verduras con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de ternera a la plancha con patatas 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Hamburguesa casera de ternera a la plancha (*) con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones a la napolitana 	Arroz con verduras 	Sopa casera de verduras con fideos 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de verduras 
Hamburguesa casera de ternera a la plancha (*) con ensalada 	Estofado de ternera en salsa demiglace con patatas 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con verduras 
Bacalao al horno con pimiento rojo 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croqueta de bacalao (*) con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales con tomate y atun 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón a la andaluza con zanahorias salteadas 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Tilapia al horno con verduras con patata asada 	Tortilla de champiñón con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
En todos los menus se incluye Agua y pan.				