

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
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 	Caella al horno con salteado de verduras 	Croquetas de jamón con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
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 	Caella al horno con salteado de verduras 	Croquetas de jamón con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
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 	Caella al horno con salteado de verduras 	Croquetas de jamón con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
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 	Caella al horno con salteado de verduras 	Croquetas de jamón con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Ternera rebozada (*) con patata asada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo en salsa de tomate (*) 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Jamonicos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de pollo con fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa 	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Pavo salteado con ajetes 	Pechuga de pollo empanada con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

COLEGIO SAN HERMENEGILDO

ENERO 2023- ALERGIA HUEVO-PESCADO-CRUSTACEO-MOLUSCO



LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Jamón York a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de ternera a la plancha con patata asada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa casera de verduras con fideos (*) 	Crema de calabaza 
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo en salsa de tomate (*) 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada guarnición 	Chuleta de pavo a la plancha con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Garbanzos con verduras 	Pechuga de pollo a la plancha 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de verduras con fideos (*) 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Jamón York a la plancha 	Jamoncito de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Pavo salteado con ajetes 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo
Jamón York a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de ternera a la plancha con patata asada 	Garbanzos con verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa casera de verduras con fideos (*) 	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Merluza a la plancha con ensalada guarnición 	Chuleta de pavo a la plancha con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Garbanzos con verduras 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de verduras con fideos (*) 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Jamón York a la plancha con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Caella al horno con salteado de verduras 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín asado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

En todos los menus se incluye Agua y pan.



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

COLEGIO SAN HERMENEGILDO

ENERO 2023- ALERGIA LECHE, LEGUMBRE Y FRUTOS DE CASCARA



LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas asadas	Arroz blanco con tomate	Macarrones con tomate	Crema de verduras (acelgas, puerro y patata)	Sopa casera de pollo
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Cazón con ajopereji con zanahorias salteadas	Cinta de lomo de cerdo asada	Filete de merluza rebozada con patata asada	Puré de zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas asadas con calabacín y calabaza asada	Espinacas con patata	Arroz con verduras	Sopa de picadillo con fideos	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Halibut al horno con ensalada	Filete de merluza rebozada con ensalada guarnición	Chuleta de pavo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras (acelgas, puerro y patata)	Arroz con calabacín, tomate y pimiento	Sopa casera de pollo	Patatas guisadas a la marinera	Macarrones a la italiana
Cazón con picaeta con zanahoria salteada	Filete de pollo con tomate y patats panadera con patatas	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa con ensalada	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con tomate	Patatas asadas al horno	Cazuela de fideos	Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de zanahoria
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate	Tortilla francesa con ensalada	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz	Caella al horno	Pechuga de pollo empanada con calabacín asado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10

En todos los menus se incluye Agua y pan.



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

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras (acelgas, puerro y patata) 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Cinta de lomo de cerdo asada con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Filete de merluza rebozada con ensalada guarnición 	Chuleta de pavo a la plancha con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria salteada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
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 	Caella al horno con salteado de verduras 	Pechuga de pollo empanada con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas asadas con calabacín y calabaza asada 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa casera de verduras con fideos (*) 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Merluza a la plancha con ensalada guarnición 	Chuleta de pavo a la plancha con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de verduras con fideos (*) 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
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 	Caella al horno con salteado de verduras 	Filete de pechuga de pollo empanada con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan apto.				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas con verduras 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de verduras 
Tortilla francesa 	Cazón en salsa de tomate con zanahorias salteadas 	Limanda al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas con verduras 	Paella de verduras 	Sopa casera de verduras con fideos (*) 	Crema de calabaza
Tortilla de patata 	Halibut en salsa verde 	Palitos de merluza 	Tortilla de patata con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Merluza al horno 	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa 	Mero en salsa verde (*) 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de zanahoria 
Atún a la plancha con guisantes salteados 	Tortilla francesa 	Halibut al horno 	Caella al horno con salteado de verduras 	Croquetas de bacalao (*) con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de verduras 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Limanda al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de verduras 	Sopa casera de verduras con fideos 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Tortilla de patata con verduras salteadas 	Limanda al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Merluza al horno con patatas 	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Mero en salsa verde (*) con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas a la marinera 	Crema de zanahoria 
Atún a la plancha con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Caella al horno con salteado de verduras 	Croquetas de bacalao (*) con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas asadas al horno con calabacín y calabaza asada 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
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 	Caella al horno con salteado de verduras 	Croquetas de jamón con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 409 kcal. Lípidos: 14,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g. Hidratos de carbono: 39,6 g. Azúcares: 10,9 g. Proteínas: 25,5 g. Sal: 1,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 539 kcal. Lípidos: 20,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 49,8 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 34,3 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 687 kcal. Lípidos: 25,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g. Hidratos de carbono: 61,7 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 42,4 g. Sal: 3,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 372 kcal. Lípidos: 18,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g. Hidratos de carbono: 29,4 g. Azúcares: 9,7 g. Proteínas: 20,4 g. Sal: 1,1 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 506 kcal. Lípidos: 26,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g. Hidratos de carbono: 37,5 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 27,1 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 621 kcal. Lípidos: 33,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 68,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 3,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 455 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g. Hidratos de carbono: 44,5 g. Azúcares: 12,8 g. Proteínas: 20,3 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 590 kcal. Lípidos: 27,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 56,1 g. Azúcares: 17,4 g. Proteínas: 26,5 g. Sal: 2,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 727 kcal. Lípidos: 33,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g. Hidratos de carbono: 68,6 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 3,5 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
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 	Caella al horno con salteado de verduras 	Croquetas de jamón con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 605 kcal. Lípidos: 38,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 39,4 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 20,9 g. Sal: 2,0 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 802 kcal. Lípidos: 52,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g. Hidratos de carbono: 50,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 28,4 g. Sal: 2,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 981 kcal. Lípidos: 63,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,7 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 19,8 g. Proteínas: 34,9 g. Sal: 3,3 g. - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				



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