

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 27	MARTES 28	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.



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

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 	Jamoncito de pollo en salsa hortelana con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Filete de pollo empanado con patata asada 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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 	Contramuslo de pollo al ajillo 	Lomo de cerdo al chilindrón (*) 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones a la italiana 
Contramuslo de pollo al ajillo con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con lechuga 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Fideos a la cazuela 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con lechuga 	Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa de pollo 	Pavo salteado con ajetes 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

## FEBRERO 2023- ALERGIA FRUTOS DE CASCARA Y CACAHUETE



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 27	MARTES 28	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.



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

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 27	MARTES 28	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.



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

# COLEGIO SAN HERMENEGILDO

## FEBRERO 2023- ALERGIA HUEVO, PESCADO, CRUSTACEO-MOLUSCO



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Queso fresco con jamón York con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Jamoncito de pollo en salsa hortelana con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Contramuslo de pollo a la plancha con patata asada	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa casera de ave con fideos (*) 	Crema de calabaza
Crema de zanahoria (*) con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo al ajillo 	Lomo de cerdo al chilindrón (*) con ensalada guarnición 	Estofado de pavo a la jardinera con verduras salteadas 	Jamonicos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de verduras 	Arroz con verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones a la italiana 
Contramuslo de pollo al ajillo con zanahoria 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Garbanzos con verduras 	Filete de pollo con tomate y patats panadera con lechuga 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Fideos a la cazuela (*) 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Crema de calabacin con lechuga 	Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa de pollo 	Pavo salteado con ajetes 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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Queso fresco con jamón York con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo adobado al horno con verduras asadas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con patata asada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa casera de ave con fideos (*) 	Crema de calabaza
Crema de zanahoria (*) con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Merluza al horno con ensalada guarnición 	Estofado de pavo a la jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 	Filete de pollo con tomate y patats panadera con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Fideos a la cazuela (*) 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Crema de calabacin	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Caella al horno con salteado de verduras 	Pavo salteado con ajetes 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

## FEBRERO 2023- ALERGIA LECHE, LEGUMBRE Y FRUTOS DE CASCARA



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Crema de calabacín	Arroz blanco con tomate	Macarrones con tomate	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo
				
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas	Cazón en salsa de tomate con zanahorias salteadas	Lomo de cerdo al horno	Filete de merluza rebozada con patata asada	Contramuslo de pollo al horno
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria (*)	Patatas asadas	Arroz con calabacín, tomate y pimienta	Sopa de picadillo con fideos	Crema de calabaza
				
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Halibut al horno con ensalada	Merluza al horno con ensalada guarnición	Chuleta de pavo a la plancha	Jamoncito de pollo asado con patatas
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de verduras (*)	Arroz con calabacín, zanahoria y champiñones	Sopa casera de pollo	Patatas guisadas a la marinera	Macarrones a la italiana
				
Cazón con picaeta con zanahoria	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas	Jamoncito de pollo al horno	Tortilla francesa con ensalada	Filete de pollo con tomate y patats panadera
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con champiñones	Crema de calabacín	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	Pavo salteado con ajetes 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras (*) 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cazón en salsa con zanahorias salteadas 	Lomo de cerdo al horno con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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 	Merluza al horno con ensalada guarnición 	Estofado de pavo a la jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 hortalana con patatas 	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Filete de pollo con tomate y patats panadera 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 27	MARTES 28	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 	Pavo salteado con ajetes 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 27	MARTES 28	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.



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

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria (*) 	Alubias blancas estofadas 	Paella de carne 	Sopa casera de ave con fideos (*) 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Halibut en salsa verde con ensalada 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada quarnición 	Estofado de pavo a la jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Fideos a la cazuela (*) 	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 	Pavo salteado con ajetes 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de verduras 
Tortilla francesa 	Cazón en salsa de tomate con zanahorias salteadas 	Chuleta de pavo a la plancha con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de pescado 	Sopa de verduras con fideos 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata 	Halibut en salsa verde 	Palitos de merluza 	Estofado de pavo a la jardinera con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de verduras (*) 	Arroz con verduras 	Sopa casera de verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Pechuga de pavo a la plancha	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa 	Merluza al horno 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahorias 
Estofado de pavo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa 	Halibut al horno 	Caella al horno con salteado de verduras 	Pavo salteado con ajetes 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

### FEBRERO 2023- INTOLERANCIA CARNE (NO POLLO NI CERDO)



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de verduras 
Tortilla francesa 	Cazón en salsa de tomate con zanahorias salteadas 	Chuleta de pavo a la plancha con verduras asadas 	Filete de merluza rebozada con patata asada 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas 	Alubias blancas estofadas 	Paella de pescado 	Sopa de verduras con fideos 	Crema de calabaza
Tortilla de patata 	Halibut en salsa verde 	Palitos de merluza 	Estofado de pavo a la jardinera con verduras salteadas 	Merluza al horno 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de verduras (*) 	Arroz con verduras 	Sopa casera de verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones a la italiana 
Cazón con picaeta con zanahoria 	Pechuga de pavo a la plancha	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa 	Merluza al horno 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahorias 
Estofado de pavo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa 	Halibut al horno 	Caella al horno con salteado de verduras 	Pavo salteado con ajetes 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.

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de zanahoria (*) 	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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 27	MARTES 28	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.



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:** Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

**FRUTAS:** Fruta entera o cortada, fruta desecada.



### Merienda Recomendada

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

**LÁCTEOS:** Leche, yogures, queso.

**FRUTA:** Fruta entera o cortada, fruta desecada.

**CEREALES:** Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

**OTROS:** Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
<b>PRIMER PLATO</b>	Arroz, pasta, patata	Crema, puré, verdura cocida
	Crema, puré, verdura cocida	Arroz, pasta, patata
	Legumbre	Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida
	Sopa	Arroz, pasta, patata
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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

MONDAY 6	TUESDAY 7	WEDNESDAY 8	THURSDAY 9	FRIDAY 10
Homestyle white bean stew 	Rice with tomato sauce 	Tri-colour fusilli in carbonara sauce 	Crema de verduras 	Homemade poultry soup 
French omelet with olive, carrot, and lettuce salad 	Dogfish in onion and green sparagus sauce (*) with chopped carrots 	Marinated pork loin with roasted vegetables 		Stew 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 

Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 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: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 35.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

MONDAY 13	TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17
Sned lentils 	White bean stew 	Meat paella 	Minced meat soup 	Pumpkin cream 
Potato omelet Lettuce and tomato salad 	Halibut in green sauce Salad 	HAKE STICKS with salad 	Homemade pork meatballs in vegetable sauce with sautéed vegetables 	Chicken ham in vegetable sauce 
Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 	Low-fat plain yoghurt 

Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 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: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 35.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
Vegetable cream soup 	Ricie with vegetables 	Homemade poultry soup 	Stewed potatoes in marinara sauce 	Italian-style macaroni 
Grilled dogfish 	Pork stew 	Stew 	French omelet Salad 	Baked Frankfurter with tomato Salad 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 

Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 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: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 35.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

MONDAY 27	TUESDAY 28	WEDNESDAY 1	THURSDAY 2	FRIDAY 3
Ricie with vegetables 	White bean stew 	Noodle casserole 	Stewed potatoes with meat 	Carrot cream soup 
Pork loin in tomato souce with peas 	French omelet Salad 	with lettuce and sweetcorn salad 	Baked caella with sautéed vegetables 	Croquettes with baked courgette 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 

Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 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: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 35.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

MONDAY 6	TUESDAY 7	WEDNESDAY 8	THURSDAY 9	FRIDAY 10

**Water and bread are included in all menus.**