

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo 	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Empanadillas de atún con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Contramuslo de pollo al horno con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín salteado	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de magro de cerdo en salsa jardinera (*) con verduras salteadas 	Queso fresco con jamón York con ensalada guarnición 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras con fideos 	Paella de verduras 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Pollo guisado en salsa de tomate con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

En todos los menus se incluye Agua y pan.



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Empanadillas de atún con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Empanadillas de atún con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

En todos los menus se incluye Agua y pan.



# COLEGIO SAN HERMENEGILDO

## ABRIL 2023- ALERGIA HUEVO- PESCADO- CRUTACEO Y MOLUSCO



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate (*) 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Lomo al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Contramuslo de pollo al horno con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín salteado	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de magro de cerdo en salsa jardinera (*) con verduras salteadas 	Queso fresco con jamón York con ensalada guarnición 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones con tomate (*) 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate 	Cocido de garbanzos con verduras 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de verduras 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Pollo guisado en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate con patatas 	Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate (*) 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Lomo al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de magro de cerdo en salsa jardinera (*) con verduras salteadas 	Queso fresco con jamón York con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones con tomate (*) 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada 	Cocido de 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
En todos los menús se incluye Agua y pan. 				

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones con tomate (*) 	Crema de verduras (*) 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Magro de cerdo a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Contramuslo de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Patata asada	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Magro de cerdo a la plancha con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*) 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones con tomate (*) 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Jamoncito de pollo asado 	Tortilla francesa con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Magro de cerdo a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de magro de cerdo en salsa jardinera (*) con verduras salteadas 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Macarrones con tomate (*) 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Cocido de garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Empanadillas de atún con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

En todos los menús 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 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Magro de cerdo a la plancha con patatas 	Calamares a la plancha con verduras salteadas 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de magro de cerdo en salsa jardinera (*) con verduras salteadas 	Queso fresco con jamón York con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Cocido de garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín 	Sopa de verduras	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares a la plancha con verduras salteadas 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Lomo al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
En todos los menus se incluye Agua y pan apto.				

# COLEGIO SAN HERMENEGILDO

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



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Pavo salteado con ajetes con verduras salteadas 	Empanadillas de atún con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Chuleta de pavo a la plancha con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido de garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Huevos cocidos con lechuga 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Empanadillas de atún con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de calabacín 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido de garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de verduras	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo a la plancha con verduras salteadas 	Empanadillas de atún con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido de garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas de pollo con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Pollo guisado en salsa de tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
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 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>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: 36.9 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</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo 	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Empanadillas de atún con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>96YfEi - 7WfW e8dKcg 88S [ 5 G 8S [ - ]XfUcgXY 7UfVbc. ) ( [ 5n WfVg % [ [ DrcHf8g 8S [ [ GJ. %a [ [ ] UctfWfE b i HfVbcU WfW UkUg [ - b i 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUfWfE Yb - cg 7fVfbcg 96 WfH cg 88Sf8f dUfUf b b j: c XY * !. U cg XY fVWa YbUfWfE XfUfUf XY % ( 6 7WfW f8U ) 96YfEi - 7WfW e8dKcg 8S [ 5 G 8S [ - ]XfUcgXY 7UfVbc. ) ( [ 5n WfVg % [ [ DrcHf8g 8S [ [ GJ. %a [ [ ] UctfWfE b i HfVbcU WfW UkUg [ - b i 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUfWfE Yb - cg 7fVfbcg 96 WfH cg 88Sf8f dUfUf b b j: c XY * !. U cg XY fVWa YbUfWfE XfUfUf XY % ( 6 7WfW f8U ) 96YfEi - 7WfW e8dKcg 8S [ 5 G 8S [ - ]XfUcgXY 7UfVbc. ) ( [ 5n WfVg % [ [ DrcHf8g 8S [ [ GJ. %a [ [ ] UctfWfE b i HfVbcU WfW UkUg [ - b i 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUfWfE Yb - cg 7fVfbcg 96 WfH cg 88Sf8f dUfUf b b j: c XY * !. U cg XY fVWa YbUfWfE XfUfUf XY % ( 6 7WfW f8U )</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>96YfEi - 7WfW e8dKcg 88S [ 5 G 8S [ - ]XfUcgXY 7UfVbc. ) ( [ 5n WfVg % [ [ DrcHf8g 8S [ [ GJ. %a [ [ ] UctfWfE b i HfVbcU WfW UkUg [ - b i 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUfWfE Yb - cg 7fVfbcg 96 WfH cg 88Sf8f dUfUf b b j: c XY * !. U cg XY fVWa YbUfWfE XfUfUf XY % ( 6 7WfW f8U ) 96YfEi - 7WfW e8dKcg 8S [ 5 G 8S [ - ]XfUcgXY 7UfVbc. ) ( [ 5n WfVg % [ [ DrcHf8g 8S [ [ GJ. %a [ [ ] UctfWfE b i HfVbcU WfW UkUg [ - b i 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUfWfE Yb - cg 7fVfbcg 96 WfH cg 88Sf8f dUfUf b b j: c XY * !. U cg XY fVWa YbUfWfE XfUfUf XY % ( 6 7WfW f8U ) 96YfEi - 7WfW e8dKcg 8S [ 5 G 8S [ - ]XfUcgXY 7UfVbc. ) ( [ 5n WfVg % [ [ DrcHf8g 8S [ [ GJ. %a [ [ ] UctfWfE b i HfVbcU WfW UkUg [ - b i 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUfWfE Yb - cg 7fVfbcg 96 WfH cg 88Sf8f dUfUf b b j: c XY * !. U cg XY fVWa YbUfWfE XfUfUf XY % ( 6 7WfW f8U )</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas estofadas 	Cazuela de fideos 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>96YfEi - 7WfW e8dKcg 88S [ 5 G 8S [ - ]XfUcgXY 7UfVbc. ) ( [ 5n WfVg % [ [ DrcHf8g 8S [ [ GJ. %a [ [ ] UctfWfE b i HfVbcU WfW UkUg [ - b i 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUfWfE Yb - cg 7fVfbcg 96 WfH cg 88Sf8f dUfUf b b j: c XY * !. U cg XY fVWa YbUfWfE XfUfUf XY % ( 6 7WfW f8U ) 96YfEi - 7WfW e8dKcg 8S [ 5 G 8S [ - ]XfUcgXY 7UfVbc. ) ( [ 5n WfVg % [ [ DrcHf8g 8S [ [ GJ. %a [ [ ] UctfWfE b i HfVbcU WfW UkUg [ - b i 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUfWfE Yb - cg 7fVfbcg 96 WfH cg 88Sf8f dUfUf b b j: c XY * !. U cg XY fVWa YbUfWfE XfUfUf XY % ( 6 7WfW f8U ) 96YfEi - 7WfW e8dKcg 8S [ 5 G 8S [ - ]XfUcgXY 7UfVbc. ) ( [ 5n WfVg % [ [ DrcHf8g 8S [ [ GJ. %a [ [ ] UctfWfE b i HfVbcU WfW UkUg [ - b i 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUfWfE Yb - cg 7fVfbcg 96 WfH cg 88Sf8f dUfUf b b j: c XY * !. U cg XY fVWa YbUfWfE XfUfUf XY % ( 6 7WfW f8U )</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				

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 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
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 	Baked hake in carrot sauce con mix de verduras 	Grilled hamburger (meat mixture) 	Squids cooked with onions SAUTÉED CALABACIN 	Stew 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
<small>Energy: 599Kcal. Fats: 21.0 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 85.7 g. Sugar: 15.0 g. Protein: 16.9 g. Salt: 1.7 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 792 Kcal. Fats: 27.0 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 112.8 g. Sugar: 17.9 g. Protein: 24.6 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 2,279 Kcal/day. Energy: 1103Kcal. Fats: 37.1 g. SFA: 3.6 g. Carbohydrates: 155.6 g. Sugar: 25.9 g. Protein: 36.9 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 10	TUESDAY 11	WEDNESDAY 12	THURSDAY 13	FRIDAY 14
Sned lentils 	Minced meat soup 	Chicken rice	White bean stew 	Pumpkin cream
Potato omelet Lettuce and tomato salad 	Albondigas a la jardinera with sautéed vegetables 	Tuna pasties with salad 	Sprocket hake with laminated mushroom Salad 	
Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 	Low-fat plain yoghurt 
<small>Energy: 609 Kcal. Fats: 21.0 g. SFA: 1.9 g. Carbohydrates: 86.9 g. Sugar: 14.3 g. Protein: 18.3 g. Salt: 1.7 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 757 Kcal. Fats: 28.0 g. SFA: 2.9 g. Carbohydrates: 105.8 g. Sugar: 19.0 g. Protein: 23.6 g. Salt: 1.7 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 2,279 Kcal/day. Energy: 910Kcal. Fats: 32.3 g. SFA: 3.7 g. Carbohydrates: 127.4 g. Sugar: 24.2 g. Protein: 27.6 g. Salt: 1.7 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
Cuban-style rice 	Vegetable cream soup 	Homemade poultry soup 	Stewed potatoes in marinara sauce 	Spaghetti au gratin 
Stewed chicken with leek, carrot, onion and tomato 	HAKE STICKS Salad 	Stew 	French omelet Salad 	Baked Frankfurter with tomato Salad 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
<small>Energy: 608 Kcal. Fats: 20.7 g. SFA: 1.9 g. Carbohydrates: 84.7 g. Sugar: 14.3 g. Protein: 20.8 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 798 Kcal. Fats: 28.0 g. SFA: 3.0 g. Carbohydrates: 111.7 g. Sugar: 19.0 g. Protein: 23.6 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 2,279 Kcal/day. Energy: 1104 Kcal. Fats: 37.4 g. SFA: 3.8 g. Carbohydrates: 127.4 g. Sugar: 26.1 g. Protein: 36.9 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 24	TUESDAY 25	WEDNESDAY 26	THURSDAY 27	FRIDAY 28
Sned lentils 	Noodle casserole 	Fish paella 		Carrot cream soup 
Potato omelet Salad 	Squids cooked with onions Salad 	Lean pork with tomato with French fries 	Baked hake in carrot sauce Salad 	Cordon Bleu Salad 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt 
<small>Energy: 609 Kcal. Fats: 22.0 g. SFA: 2.0 g. Carbohydrates: 85.4 g. Sugar: 13.9 g. Protein: 17.4 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 786 Kcal. Fats: 27.9 g. SFA: 2.5 g. Carbohydrates: 110.2 g. Sugar: 18.6 g. Protein: 23.6 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 2,279 Kcal/day. Energy: 867 Kcal. Fats: 30.0 g. SFA: 4.0 g. Carbohydrates: 122.3 g. Sugar: 23.8 g. Protein: 27.1 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
<p><b>Water and bread are included in all menus.</b> </p>				