

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la italiana 	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 	Huevos plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Sopa casera de verduras	Paella de verduras 	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Limanda al horno con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Tortilla de calabacín con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada mixta 	Crema de verduras 	Sopa casera de verduras	Patatas guisadas a la marinera 	Ensalada de tomate
Arroz a la cubana 	Palitos de merluza con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada 	Espaguetis a la crema 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Ensalada mixta 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Paella de pescado 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	Tortilla de champiñón con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero 	Verduras asadas	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Arroz blanco con tomate 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Lomo asado con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga y tomate 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Ensalada mixta 	Crema de calabaza
Lentejas estofadas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Alubias blancas estofadas 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas asadas	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Fideos a la cazuela 	Ensalada mixta 	Paella de pollo	Calabacín al horno	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Lentejas estofadas 	Magro con tomate con patatas 	Patatas guisar con chorizo 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

En todos los menús se incluye agua y pan.



LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Macarrones a la italiana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Sopa casera de ave 	Ensalada mixta 	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza 
Atún a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras salteadas 	Paella de pollo 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis con verduras 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Cocido completo 	Limanda al horno con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Fideos a la cazuela (*) 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Bacalao al horno con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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.

# COLEGIO SAN HERMENEGILDO

## JUNIO 2023 ALERGIA LECHE-LEGUMBRE-FRUTOS DE CASCARA



LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Acelgas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales con tomate y atun 	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 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Lomo de cerdo a la plancha con pimientos
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Pasta con verduras 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Ensalada mixta 	Crema de calabaza
Atún a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*) 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis con verduras 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas	Tortilla francesa con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Coliflor al estilo casero 	Paella de pescado 	Patatas asadas al horno	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales con tomate y atun 	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 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Atún a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras salteadas 	Tortilla de patata 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis con verduras 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Merluza a la plancha con ensalada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas asadas al horno	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 casera mixta a la plancha (*) con patatas 	Calamares encebollados (*) con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Garbanzos estofados con cebolla y zanahoria 	Sopa casera de ave 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Atún a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras salteadas 	Tortilla de patata 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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 completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Fideos a la cazuela (*) 	Garbanzos estofados con cebolla y zanahoria 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares a la plancha con verduras salteadas con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo casero (*) con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas con verduras 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la italiana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con zanahoria 	Merluza al horno con mix de verduras 	Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas 	Calamares encebollados (*) con calabacín salteado 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Sopa casera de ave 	Paella de verduras 	Alubias blancas con verduras 	Crema de calabaza 
Empanadillas de atún con tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas 	Tortilla de patata con calabacín 	Merluza a la plancha con berenjena asada 	Tortilla francesa con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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 cebolla pochada 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Tortilla francesa con zanahoria aliñada 	Pechuga de pavo a la plancha con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de verduras 	Patatas asadas al horno 	Crema de zanahoria (*) 
Tortilla de patata con tomate y cebolla 	Calamares a la plancha con verduras salteadas 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahorias al ajillo 	Pechuga de pavo a la plancha con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Acelgas al estilo casero 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Brócoli salteado con patata 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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.

# COLEGIO SAN HERMENEGILDO

## JUNIO 2023 ALERGIA HUEVO-PESCADO-CRUSTACEOS-MOLUSCOS



LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero 	Verduras asadas	Macarrones a la italiana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 	Arroz blanco con tomate 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Lomo asado con calabacin salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga y tomate 	Sopa casera de ave 	Ensalada mixta 	Ensalada mixta 	Crema de calabaza
Lentejas estofadas 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras salteadas 	Paella de pollo	Alubias blancas estofadas 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz con tomate 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas asadas	Espaguetis con verduras 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Cocido completo 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Fideos a la cazuela (*) 	Ensalada mixta 	Paella de pollo	Calabacin al horno	Crema de zanahoria 
Lomo asado con ensalada 	Lentejas estofadas 	Magro con tomate con patatas 	Patatas guisar con chorizo 	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7

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.



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 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
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 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
Sned lentils 	Minced meat soup 	Chicken rice	White bean stew 	Pumpkin cream
Tuna pasties with lettuce and tomato salad 	Albondigas a la jardinera with sautéed vegetables 	Potato omelet 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: 14.6 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: 26.7 g. SFA: 2.9 g. Carbohydrates: 105.8 g. Sugar: 18.3 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: 910 Kcal. 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 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
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: 24.9 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: 155.1 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 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
Noodle casserole 	Sned lentils 	Fish paella 		Carrot cream soup 
Potato omelet Salad 	Squids cooked with onions Salad 	Lean pork with tomato with French fries 	Hake loin in green 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 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7
<p><b>Water and bread are included in all menus.</b> </p>				