Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Nuggets de pollo con ensalada	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 853 kcal . Lípidos: 52,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,5 g . Hidratos de carbono: 58,6 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 31,7 g . Sal: 2,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Croquetas de jamón 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 pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

Energía: 471 kcal . Lípidos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 39,0 g . Azúcares: 12,8 g . Proteínas: 18,8 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo 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

Energía: 584 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . Hidratos de carbono: 53,7 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 26,7 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 723 kcal . Lípidos: 39,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 55,0 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 32,2 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 CELIACO

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas al estilo casero	Sopa casera de pollo
Contramuslo de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras	Merluza al horno con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de verduras	Paella de carne	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo con patatas	Merluza al horno con ensalada	Chuleta de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Sopa de verduras	Paella de pescado	Brócoli al estilo casero	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

En todos los menús se incluye agua y pan apto

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

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 CR-M

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas con verduras	Sopa de verduras con fideos
Nuggets de pollo con ensalada	Merluza al horno con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Garbanzos con verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas con verduras	Sopa de verduras con fideos	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Croquetas de bacalao (*) con ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con verduras salteadas	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Huevo revuelto con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa de verduras con fideos	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Huevos cocidos con patatas	Palitos de merluza con ensalada	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa con ensalada	Merluza al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisadas con verduras	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Huevos fritos con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Huevo revuelto con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN AVELLANA NI NUEZ

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Nuggets de pollo con ensalada	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Croquetas de jamón 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 pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN CERDO NI POLLO

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas con verduras	Sopa de verduras con fideos
Huevo revuelto	Merluza al horno con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Garbanzos con verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas con verduras	Sopa de verduras con fideos	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Croquetas de bacalao (*) con ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno con verduras salteadas	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Huevo revuelto con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa de verduras con fideos	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Huevos cocidos con patatas	Palitos de merluza con ensalada	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa con ensalada	Merluza al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisadas con verduras	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Huevos fritos con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Huevo revuelto con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN FRUCTOSA

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras (*)	Arroz blanco hervido (*)	Macarrones blancos hervidos	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo
Contramuslo de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con lechuga	Magro de cerdo a la plancha
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Coliflor al estilo casero	Sopa de picadillo con fideos	Arroz blanco hervido (*)	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con lechuga	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco hervido (*)	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Macarrones blancos hervidos
Magro de cerdo a la plancha con patatas	Merluza al horno con lechuga	Chuleta de pavo a la plancha	Tortilla francesa con lechuga	Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Arroz blanco hervido (*)	Brócoli al estilo casero	Patatas guisadas con verduras	Crema de verduras (*)
Tortilla de patata con lechuga	Merluza al horno con lechuga	Magro de cerdo a la plancha con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN FRUTOS SECOS NI CACAHUETE

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Nuggets de pollo con ensalada	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Croquetas de jamón 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 pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN FRUTOS SECOS

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Nuggets de pollo con ensalada	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Croquetas de jamón 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 pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN HUEVO, MARISCO NI PESCADO

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Arroz blanco hervido (*)	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas al estilo casero	Sopa casera de pollo
Contramuslo de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras	Pechuga de pollo a la plancha con patatas panaderas	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de verduras	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada guarnición	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con tomate	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Macarrones con tomate (*)
Estofado de cerdo con patatas	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Chuleta de pavo a la plancha	Contramuslo 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Sopa de verduras	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Magro con tomate con patatas	Jamoncito de pollo asado con ensalada de lechuga y tomate	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN HUEVO

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas al estilo casero	Sopa casera de pollo
Contramuslo de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras	Merluza al horno con patatas panaderas	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de verduras	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con tomate	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Macarrones con tomate (*)
Estofado de cerdo con patatas	Merluza al horno con ensalada	Chuleta de pavo a la plancha	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Sopa de verduras	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN LECHE, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras (*)	Arroz blanco hervido (*)	Macarrones con tomate	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo
Contramuslo de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Coliflor al estilo casero	Sopa de picadillo con fideos	Arroz blanco hervido (*)	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
Magro de cerdo a la plancha con patatas	Merluza al horno con ensalada	Chuleta de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Arroz blanco hervido (*)	Brócoli al estilo casero	Patatas guisadas con verduras	Crema de verduras (*)
Tortilla de patata con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN LECHE

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras (*)	Paella de pescado	Macarrones con tomate	Alubias blancas al estilo casero	Sopa casera de pollo
Contramuslo de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
Estofado de cerdo con patatas	Merluza al horno con ensalada	Chuleta de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisadas con verduras	Crema de verduras (*)
Tortilla de patata con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Cinta de lomo de cerdo al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

SERAL

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN LENTEJAS

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Nuggets de pollo con ensalada	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza
Croquetas de jamón 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 pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Brócoli al estilo casero	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN MARISCO

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Arroz blanco hervido (*)	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Contramuslo de pollo a la plancha	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo con patatas	Pechuga de pollo 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Sopa de verduras	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Magro con tomate con patatas	Jamoncito de pollo asado con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024 SIN NUEZ

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Nuggets de pollo con ensalada	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Croquetas de jamón 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 pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024

LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Nuggets de pollo con ensalada	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

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

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Crema de calabaza
Croquetas de jamón 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 pimenton con champiñon laminado con ensalada	Cinta de lomo de cerdo con tomate con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Yogurt

Energ³a: 609Kcal. L³pidos: 21.0g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 86.9g. Az½cares: 14.6g. Prote³nas: 18.3g. Sal: 1.7mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô para un ni¶o de 3-8 a¶os de recomendaci·n diaria de 1.742 Kcal/d³a
Energ³a: 757Kcal. L³pidos:26.7g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Az½cares: 18.3g. Prote³nas: 23.6g. Sal: 1.7mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 9-13 a¶os de recomendaci·n diaria de 2.279 Kcal/d³a
Energ³a: 910Kcal. L³pidos: 32.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Az½cares: 24.2g. Prote³nas: 27.6g. Sal: 1.7 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 14-18 a¶os de recomendaci·n diaria de 3.152 Kcal/d³a

LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de pollo	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
Estofado de cerdo 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

Energ³a: 608 Kcal. L³pidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Az½cares: 14.3 g. Prote³nas: 20.8 g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô para un ni¶o de 3-8 a¶os de recomendaci·n diaria de 1.742 Kcal/d³a
Energ³a: 798 Kcal. L³pidos:28.0 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.7 g. Az½cares: 19.0 g. Prote³nas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 9-13 a¶os de recomendaci·n diaria de 2.279 Kcal/d³a
Energ³a: 1104Kcal. L³pidos: 37.4g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 155.1g. Az½cares: 26.1g. Prote³nas: 36.9g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 14-18 a¶os de recomendaci·n diaria de 3.152 Kcal/d³a

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cazuela de fideos	Paella de pescado	Lentejas estofadas	Patatas guisar con chorizo	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Empanadillas de atún con ensalada	Magro con tomate con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energ³a: 609 Kcal. L³pidos: 22.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Az½cares: 13.9 g. Prote³nas: 17.4 g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô para un ni¶o de 3-8 a¶os de recomendaci·n diaria de 1.742 Kcal/d³a
Energ³a: 786 Kcal. L³pidos:27.9 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 110.2 g. Az½cares: 18.6 g. Prote³nas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 9-13 a¶os de recomendaci·n diaria de 2.279 Kcal/d³a
Energ³a: 867Kcal. L³pidos: 30.0g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 122.3g. Az½cares: 23.8g. Prote³nas: 27.1g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 14-18 a¶os de recomendaci·n diaria de 3.152 Kcal/d³a

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 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.

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
PRIMER PLATO	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
SEGUNDO PLATO	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
POSTRE	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta

Y RECUERDA...

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS SECOS · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUZ · MOLUSCOS · LEGUMBRES

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

SERAL

COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MARZO 2024

Degree in Nutrition and Dietetics Pilar Álvarez Ruiz

MONDAY 4	TUESDAY 5	WEDNESDAY 6	THURSDAY 7	FRIDAY 8
Crema de verduras	Fish paella	Tri-colour fusilli with tomato	Castilian-style white bean stew	Homemade poultry soup
	Grilled homemade hamburger (meat mixture) con mix de verduras	Hake in green sauce con patatas panaderas	Tortilla francesa Salad	Stew
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt

MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
White bean stew	Minced meat soup	Meat paella	Sned lentils	Pumpkin cream
Croquettes with lettuce and tomato salad	Albondigas a la jardinera with sautéed vegetables	Potato omelet with salad	Sprocket hake with laminated mushroom Salad	Pork loin in tomato souce
Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt	Low-fat plain yoghurt

MONDAY 18	TUESDAY 19	WEDNESDAY 20	THURSDAY 21	FRIDAY 22
Cuban-style rice	Potatoes stewed with vegetables	Homemade poultry soup	Pumpkin cream	Tri-colour fusilli with tomato
Pork stew	HAKE STICKS Salad	Stew	French omelet Salad	Baked Frankfurter with tomato Salad
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt

MONDAY 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
Noodle casserole	Fish paella	Sned lentils		Vegetable cream soup
Potato omelet Salad	Tuna pasties Salad	Lean pork with tomato with French fries	Baked hake in carrot sauce Salad	Marinated pork loin with mushrooms
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Low-fat plain yoghurt

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5

Water and bread are included in all menus.

According to Royal Decree 1420/2006, fishery products to be consumed raw or almost raw have already been frozen.