

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 	
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 526 kcal. Lípidos: 21,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g. Hidratos de carbono: 53,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 26,2 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 630 kcal. Lípidos: 43,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g. Hidratos de carbono: 40,3 g. Azúcares: 16,0 g. Proteínas: 15,4 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 	
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) 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>Energía: 486 kcal. Lípidos: 23,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 41,2 g. Azúcares: 16,3 g. Proteínas: 24,3 g. Sal: 2,9 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 	
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Energía: 461 kcal. Lípidos: 19,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 3,9 g. Hidratos de carbono: 45,9 g. Azúcares: 16,4 g. Proteínas: 21,8 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

# COLEGIO SAN HERMENEGILDO

## ABRIL 2023 SIN LACTOSA-LEGUMBRE-FRUTOS DE CASCARA



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Coliflor esparragada 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Pasta a la italiana (*)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	<i>Yj c'fyj i Y'rc V'eb' WUa dj' CB</i>  	Merluza a la plancha con ensalada   	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Sopa casera de pollo 	Arroz con champiñones 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñon laminado    	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	<i>Yj cg'd'UbWU con patatas</i>  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Brócoli con patata	Espaguettis con pimiento, zanahoria y cebolla  
Jamoncito de pollo al horno con patatas 	Merluza al horno con ensalada   	DUj c' gU'YUXc V'eb' U'Y'Y'g 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza al vapor con ensalada   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Sopa de verduras	Paella de verduras  	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Limanda al horno con patatas  	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada   	Hcftj' U'XY W'UVU'cb' con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Lomo asado con mix de verduras 	Cocido completo     	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Pechuga de pavo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis boloñesa      
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada 	Cocido completo     	Tortilla francesa con ensalada  	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de verduras  	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas   	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Lomo de cerdo al horno con zanahoria salteada 	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con arroz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

En todos los menús se incluye agua y pan.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cocido completo     	Palitos de merluza con ensalada          	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición       	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis boloñesa       
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas    	Croquetas de jamón con ensalada       	Tortilla de patata Ensalada mixta     	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada    	Albondigas a la jardinera con arroz       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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

## ABRIL 2023 ALERGIA HUEVO-PESCADO-CRUSTACEO-MOLUSCOS



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Pasta a la italiana (*)
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada lechuga, zanahoria v olivas 	Lomo asado con mix de verduras 	Cocido completo    	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pavo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz con tomate	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con pimiento, zanahoria y cebolla
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada 	Magro con tomate 	Lomo al horno con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela (*)	Lentejas estofadas  	Paella de verduras  	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas   	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada mixta 	Lomo de cerdo al horno con zanahoria salteada 	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con arroz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cocido completo    	Merluza a la plancha con ensalada    	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate (*) 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias    	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Cinta de lomo de cerdo asada con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Brócoli con patata	Espaguetis a la boloñesa (*)    
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada    	Cocido completo    	Tortilla francesa con ensalada  	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela (*) 	Sopa de verduras	Paella de pescado    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas   	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada    	Contramuslo de pollo a la plancha con arroz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
En todos los menús se incluye agua y pan apto.				

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas con verduras 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa 	Merluza al horno con mix de verduras    	Huevos revueltos con champiñón  	Palitos de merluza         	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con tomate	Verduras al horno	Crema de calabaza
Tortilla de patata con tomate natural 	Merluza al horno con champiñón    	Nuggets de pollo con ensalada        	Lentejas estofadas  	Huevos plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa de verduras	Lentejas estofadas  	Espaguetis con pimiento, zanahoria y cebolla  
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Palitos de merluza        	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa 	Merluza al vapor   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Pasta con tomate (*) 	Lentejas estofadas  	Paella de verduras  	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahorias    
Limanda al horno con patatas   	Pavo salteado con ajetes	Tortilla de patata 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada     	Tortilla de calabacín con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
En todos los menús se incluye agua y pan.				










LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de verduras	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Huevos revueltos con champiñón 	Palitos de merluza con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Ensalada mixta 	Verduras al horno	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Huevos plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Salteado de champiñón y cebolla 	Crema de verduras 	Sopa de verduras	Lentejas estofadas 	Espaguetis con pimiento, zanahoria y cebolla 
Arroz a la cubana 	Palitos de merluza con ensalada 	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza al vapor con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Pasta con tomate 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria
Limanda al horno con patatas 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Tortilla de calabacín con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Coliflor esparragada 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos  	Berenjena a la plancha	Patatas al vapor
Tortilla francesa con lechuga  	Merluza al horno   	Huevo revuelto con champiñón  	Palitos de merluza           	Hamburguesa mixta a la plancha      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones blancos hervidos 	Sopa casera de pollo 	Arroz con champiñones  	Acelgas al estilo casero	Patatas al vapor
Tortilla de patata 	Merluza a la plancha con champiñón    	Pechuga de pollo a la plancha	Magro de cerdo a la plancha	Hamburguesa mixta a la plancha      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco hervido (*)	Berenjena a la plancha	Sopa casera de pollo 	Brócoli con patata	Macarrones blancos hervidos 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Palitos de merluza          	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa 	Merluza al vapor   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Sopa de verduras	Paella de pescado   	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Salteado de champiñón y cebolla 
Lomo adobado al horno con patatas   	Croquetas de jamón          	Tortilla de patata	Ventresca de merluza en salsa verde (*)           	Albondigas a la jardinera con arroz      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras     	Cocido completo     	Palitos de merluza con ensalada            	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado     	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición               	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras   	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis boloñesa       
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas    	Croquetas de jamón con ensalada               	Tortilla de patata Ensalada mixta     	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada      	Albondigas a la jardinera con arroz       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras  	Pasta a la italiana (*)
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas    	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Cocido completo   	Merluza a la plancha con ensalada   	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate    	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas     
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz con tomate	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con pimiento, zanahoria y cebolla
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada   	Magro con tomate 	Lomo al horno con ensalada  	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela (*)	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas   	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada     	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con arroz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

En todos los menús se incluye agua y pan.





LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Pasta a la italiana (*)
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras     	Huevo revuelto con champiñón  	Merluza a la plancha con ensalada    	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado     	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Huevos plancha con patatas  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con pimiento, zanahoria y cebolla  
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada     	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza al vapor con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Limanda al horno con patatas        	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta  	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada       	Tortilla de calabacín con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Brócoli con patata	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela 	Sopa de verduras	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Lomo asado con mix de verduras 	Cocido completo     	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Pechuga de pavo a la plancha	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición          	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis boloñesa      
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas  	Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada  	Cocido completo     	Tortilla francesa con ensalada  	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de verduras  	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas    	Croquetas de jamón con ensalada          	Tortilla de patata Ensalada mixta     	Lomo de cerdo al horno con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras     	Cocido completo     	Palitos de merluza con ensalada           	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias     	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado     	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición              	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis boloñesa      
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado     	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas    	Croquetas de jamón con ensalada           	Tortilla de patata Ensalada mixta     	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada       	Albondigas a la jardinera con arroz      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
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: 35.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 86.9g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 18.3g. Sal: 1.7mg. • 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: 757Kcal. Lípidos: 26.7g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.7mg. • 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: 910Kcal. Lípidos: 32.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 27.6g. Sal: 1.7mg. • 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) 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>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 20.8 g. Sal: 1.6 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: 798 Kcal. Lípidos: 28.0 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.7 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1104Kcal. Lípidos: 37.3g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 155.1g. Azúcares: 26.1g. Proteínas: 36.9g. Sal: 1.7mg. • 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria 
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.4 g. Sal: 1.6 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: 786 Kcal. Lípidos: 27.9 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 110.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.6 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: 867Kcal. Lípidos: 30.0g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 122.3g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 27.1g. Sal: 1.6mg. • 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<p align="center">En todos los menús se incluye agua y pan. </p>				

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