



COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MAYO 2023

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Alubias blancas al estilo casero 	Aroz 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>Ejemplo: 300 kcal, Lipidos: 21,7 g, Azúcar: 0,00 g en Calorías: 11,7 g, Hidratos de carbono: 50,7 g, Azúcar en: 16,8 g, Proteínas: 26,2 g, Sal: 2,9 g. Todos los cálculos según Documento de Cero más allá e implementación en la Casa de Educación 2019 para un niño de 11 años con recomendación de 2.200 kcal/día.</small>					
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Aroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimentón 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>Ejemplo: 300 kcal, Lipidos: 21,7 g, Azúcar: 0,00 g en Calorías: 11,7 g, Hidratos de carbono: 50,7 g, Azúcar en: 16,8 g, Proteínas: 26,2 g, Sal: 2,9 g. Todos los cálculos según Documento de Cero más allá e implementación en la Casa de Educación 2019 para un niño de 11 años con recomendación de 2.200 kcal/día.</small>					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Aroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa 	
Jamonicos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Saichichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Ejemplo: 300 kcal, Lipidos: 21,7 g, Azúcar: 0,00 g en Calorías: 11,7 g, Hidratos de carbono: 50,7 g, Azúcar en: 16,8 g, Proteínas: 26,2 g, Sal: 2,9 g. Todos los cálculos según Documento de Cero más allá e implementación en la Casa de Educación 2019 para un niño de 11 años con recomendación de 2.200 kcal/día.</small>					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Poella 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 saltada 	Albondigas a la jardinera con arroz 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	
<small>Ejemplo: 300 kcal, Lipidos: 21,7 g, Azúcar: 0,00 g en Calorías: 11,7 g, Hidratos de carbono: 50,7 g, Azúcar en: 16,8 g, Proteínas: 26,2 g, Sal: 2,9 g. Todos los cálculos según Documento de Cero más allá e implementación en la Casa de Educación 2019 para un niño de 11 años con recomendación de 2.200 kcal/día.</small>					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Alubias blancas al estilo casero 	Aroz 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>Ejemplo: 300 kcal, Lipidos: 21,7 g, Azúcar: 0,00 g en Calorías: 11,7 g, Hidratos de carbono: 50,7 g, Azúcar en: 16,8 g, Proteínas: 26,2 g, Sal: 2,9 g. Todos los cálculos según Documento de Cero más allá e implementación en la Casa de Educación 2019 para un niño de 11 años con recomendación de 2.200 kcal/día.</small>					
En todos los menús se incluye agua y pan.					

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



**COLEGIO SAN HERMENEGILDO
MAYO 2023 SIN POLLO NI CERDO**

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de verduras 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 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Palitos de merluza con ensalada 	Limanda al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con verduras 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Pavo salteado con ajetes con ensalada guarnición 	Limanda al horno con verduras 	Huevos plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa de verduras 	Lentejas estofadas 	Espaguetis italiana 
Huevo revuelto con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria 
Pechuga de pavo a la plancha con patatas 	Limanda al horno con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Estofado de pavo a la jardinera 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de verduras 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 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Palitos de merluza con ensalada 	Huevos plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
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
MAYO 2023 CELIACO**

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Merluza a la plancha con ensalada 	Limanda al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 pimentón con champiñón laminado 	Pavo saltado con ajetes con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Huevos plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Brócoli con aceite y ajo 	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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela (*) 	Acelgas con patata	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Lomo asado con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Estofado de pavo a la jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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 lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Merluza a la plancha con ensalada 	Huevos plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
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
MAYO 2023 CR-M**

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Palitos de merluza 	Limanda al horno con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarones con tomate 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con verduras 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata 	Merluza a la plancha 	Nuggets de pollo con ensalada 	Limanda al horno con verduras 	Huevos plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa de verduras	Lentejas estofadas 	Espaguetis con verduras
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza 	Garbanzos con verduras 	Tortilla francesa 	Limanda al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pasta con pimienta, zanahoria y cebolla	Lentejas estofadas 	Paelia de verduras 	Patatas guisadas con verduras 	Crema de zanahoria (*)
Pechuga de pavo a la plancha con patatas	Limanda al horno 	Tortilla de patata 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Estofado de pavo a la jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Alubias blancas con verduras 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana
Tortilla francesa con zanahoria 	Merluza al horno con mix de verduras 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Palitos de merluza 	Huevos plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
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
MAYO 2023 SIN CRUSTACEOS NI MOLUSCOS

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con verduras 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo al horno con champiñón 	Pavo salteado con ajetes 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa
Jamorcitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Cabezada 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de verduras 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Lomo asado con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Contramuslo de pollo a la plancha con zanahoria salteada 	Estofado de pavo a la jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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 	Pavo salteado con ajetes con mix de verduras 	Cocido completo 	Magro con tomate con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
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
MAYO 2023 SIN FRUCTOSA**

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos 	Berenjena a la plancha	Patatas al vapor
Tortilla francesa 	Merluza al horno con mix de verduras 	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha 	Limanda al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos 	Sopa de verduras	Arroz con champiñones 	Acelgas al estilo casero	Patatas al vapor
Tortilla de patata 	Merluza al pimentón con champiñón laminado 	Pavo salteado con ajetes	Limanda al horno 	Huevos plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz blanco hervido (*)	Coliflor al estilo casero 	Sopa casera de pollo 	Brócoli con aceite y ajo 	Espaguetis a la italiana (*)
Jamoncito de pollo asado con patatas 	Merluza al horno 	Pechuga de pavo a la plancha	Tortilla francesa 	Macarrones blancos hervidos
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela 	Acelgas con patata	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Sopa casera de ave
Pechuga de pavo a la plancha con patatas 	Lomo asado	Tortilla de patata 	Merluza en salsa verde 	Estofado de pavo a la jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Coliflor al estilo casero 	Arroz blanco hervido (*)	Sopa de pollo con fideos 	Acelgas al estilo casero	Macarrones blancos hervidos
Tortilla francesa 	Merluza al horno 	Lomo de cerdo a la riojana (*) 	Merluza a la plancha 	Huevos plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
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
MAYO 2023 SIN FRUTOS DE CASCARA NI CACAHUETE

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Aroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñon 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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
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
MAYO 2023 SIN HUEVO NI PESCADO NI MARISCO

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras 	Macarrones a la italiana
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Lomo asado con mix de verduras 	Cocido completo 	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con verduras 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo al horno con champiñón 	Pavo salteado con ajetes 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis con verduras
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Cabezada de cerdo asada con ensalada 	Cocido completo 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela (*) 	Lentejas estofadas 	Paella de verduras 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Lomo asado con ensalada 	Pechuga de pollo al horno con champiñón Ensalada mixta 	Contramuslo de pollo a la plancha (*) con zanahoria salteada	Estofado de pavo a la jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de pollo 	Crema de verduras 	Macarrones a la italiana
Brocheta de pollo con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Pavo salteado con ajetes con mix de verduras 	Cocido completo 	Magro con tomate con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
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
MAYO 2023 SIN LECHE NI LEGUMBRES NI FRUTOS DE CASCARA



LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Coliflor 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 	Pavo salteado con ajetes	Merluza a la plancha con ensalada 	Limanda al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Menú 100 kcal. - Lipidos 21,7g. - Azúcares Simple 3,1g. - Fibra de cañón 30,2g. - Azúcares 15,1g. - Proteínas 20,2g. - Sal 0,2g. - *Valoración calórica según Sistema de Cocinas según la Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 11 años con recomendaciones de 1.200 kcal/día.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate 	Sopa de verduras	Arroz con verduras 	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimiento con champiñón laminado 	Pavo salteado con ajetes con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Huevos plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Menú 100 kcal. - Lipidos 20,2g. - Azúcares Simple 3,1g. - Fibra de cañón 30,2g. - Azúcares 15,1g. - Proteínas 20,2g. - Sal 0,2g. - *Valoración calórica según Sistema de Cocinas según la Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 11 años con recomendaciones de 1.200 kcal/día.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Brócoli con aceite y ajo 	Espaguetis a la italiana (*) 
Jamón de pollo asado con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Pechuga de pavo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada 	Limanda al horno con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Menú 100 kcal. - Lipidos 20,2g. - Azúcares Simple 3,1g. - Fibra de cañón 30,2g. - Azúcares 15,1g. - Proteínas 20,2g. - Sal 0,2g. - *Valoración calórica según Sistema de Cocinas según la Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 11 años con recomendaciones de 1.200 kcal/día.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela 	Acelgas con patata	Paelia de verduras 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Pechuga de pavo a la plancha con patatas 	Limanda al horno con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada 	Estofado de pavo a la jardinera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Menú 100 kcal. - Lipidos 20,2g. - Azúcares Simple 3,1g. - Fibra de cañón 30,2g. - Azúcares 15,1g. - Proteínas 20,2g. - Sal 0,2g. - *Valoración calórica según Sistema de Cocinas según la Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 11 años con recomendaciones de 1.200 kcal/día.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Coliflor al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras (*)	Macarrones a la italiana 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Lomo a la riojana	Merluza a la plancha con ensalada 	Huevos plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Menú 100 kcal. - Lipidos 20,2g. - Azúcares Simple 3,1g. - Fibra de cañón 30,2g. - Azúcares 15,1g. - Proteínas 20,2g. - Sal 0,2g. - *Valoración calórica según Sistema de Cocinas según la Alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 11 años con recomendaciones de 1.200 kcal/día.</small>				
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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 pimentón 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Brócoli con aceite y ajo 	Espaguetis boloñesa 
lomoncitos 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la cazuela 	Acelgas con patata 	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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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 
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
MAYO 2023 SIN NUEZ NI AVELLANA

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
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 champiñon 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa
Jamonicitos 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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
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.