

# COLEGIO SAN HERMENEGILDO NOVIEMBRE 2025 CELIACO



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras	Paella de pescado	Macarrones con tomate (*)	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
<b>₩</b>			<b>20</b>	
Pechuga 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
	CONTINA de Verduras	Parladeras (Parladeras (Parladera) (Parladeras (Parlad	00	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				0
	Hidratos de carbono: 43,1 g . Azúcares: 15,2 g . Proteinas: 27,9 g . Sal:			con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Acelgas al estilo casero	Sopa de verduras	Paella de carne	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
lechuga y tomate	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Huevos cocidos con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Vogust
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energia: 508 kcal . Lipidos: 30,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . I	Hidratos de carbono: 33,4 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 21,4 g . Sal:	1,8 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Macarrones con tomate (*)
Estofado de cerdo con verduras con verduras	Merluza al pimenton con champiñon laminado con	Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
	ensalada Para Salada			2000
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energia: 512 kcal , Lipidos: 23.5 g , Ácidos Grasos Saturados: 6.7 g ,	Hidratos de carbono: 50,0 g , Azúcares: 15,9 g , Proteinas: 22,6 g , Sal:	2.9 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/dia.
LUNEO 04	MADTEC OF	MIEDOOLEO 00	II IEVEO 07	VIEDNES 20
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de verduras	Paella de carne	Acelgas al estilo casero	Macarrones con tomate (*)	Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
		(iii)		
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Engrain E72 beat Haider: 22 E.a. Áridas Gravas Sahurador: 7.4 a. E.	Hidratos de carbono: 41,5 g . Azúcares: 14,4 g . Proteinas: 26,1 g . Sal:	2 De	alimentación en los Contros Educativos 2010 exercue niño de 0.12 alicentes	Con recomendaciones de 2 279 Kral/dia.
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono	: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docum	l nento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	1 0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.	
En todos los menús s	e incluye agua y pan.	<b>**</b>		



# COLEGIO SAN HERMENEGILDO NOVIEMBRE 2025 SIN CERDO



SERAL				
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas al estilo casero	Sopa casera de pollo
	Hamburguaga da nalla gan miy	Markura an agles yarda san		
Pechuga de pollo empanada	Hamburguesa de pollo con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Garbanzos con verduras
<b>%</b>				
				· ·
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				0
Energia: 626 kcal . Lipidos: 30,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g . H	fidratos de carbono: 52,4 g . Azúcares: 15,8 g . Proteinas: 29,8 g . Sal:	1,8 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/dia.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
		Arroz blanco con tomate		Crema de calabaza
Lentejas estofadas	Sopa de verduras con fideos	Arroz bianco con tomate	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
<b>3</b> 6				
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de	Merluza al horno con verduras	Tortilla de patata con ensalada	Merluza al pimenton con champiñon laminado con	Huevos con bechamel y tomate
lechuga v tomate	salteadas	guarnición	ensalada	con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energia: 355 kcal . Lipidos: 16,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,5 g . H	lidratos de carbono: 34,6 g . Azúcares: 15,2 g . Proteinas: 13,8 g . Sal:	1,1 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.
				\/I=\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
		<i>**</i>		
	Merluza al pimenton con			Salchichas de pollo con
Huevo revuelto con verduras	champiñon laminado con ensalada	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa con ensalada	ensalada
<b>60</b>				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Vagurt
Fluid	Fiuld	riula	Fluid	Yogurt
				0
Energia: 591 kcal . Lipidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,4 g . h	lidratos de carbono: 53,5 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 22,5 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/dia.
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos	Arroz blanco hervido (*)	Lentejas estofadas	Macarrones napolitana	Crema de verduras
Cuzuola do Hacco	7 11 02 Sidiloo Horvido ( )		Macarrence napolitaria	
			<b>3</b>	
Tortilla de patata con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Huevo revuelto con champiñón salteado
		patatas	Zariarioria con ensalada	Salleauu
		(10)		
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energia: 567 kcal . Lipidos: 25,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . F	lidratos de carbono: 52,9 g . Azúcares: 16,2 g . Proteinas: 29,6 g . Sal:	1,4 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.
LUNEO 1	MADTEC	MIEDOOLES 2	ILIEVES 4	VIEDNECE
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Engrals Holder Kelder Company	Awisanos Probings Ch. Villa	monte de Corregre rebre la	Opera un niño do D. 12 não	
Linergio: , Lipidos: , Acidos Grasos Saturados; , Hidratos de carbono	NZULATES: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docu	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	o para un mino de 9-13 anos con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia,	
En todos los menús s	e incluye agua y pan.	<b>3</b>		



# COLEGIO SAN HERMENEGILDO NOVIEMBRE 2025 SIN FRUCTOSA



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras (*)	Arroz blanco hervido (*)	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva	Coliflor al estilo casero	Sopa casera de pollo
Pechuga de pollo empanada	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa	Magro de cerdo a la plancha
<b>3</b> (0)	<b>Ö</b>		<b>(</b>	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
	Hidratos de carbono: 39,3 g . Azúcares: 14,0 g . Proteinas: 26,4 g . Sal:			con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Acelgas al estilo casero	Sopa de picadillo con fideos	Arroz blanco hervido (*)	Brócoli al estilo casero	Crema de calabaza
Pechuga de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno	Tortilla de patata	Merluza al pimenton con champiñon laminado	Huevos cocidos con patatas
		<b>(</b>		<b>(6)</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
ergia: 486 kcal . Lipidos: 26,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . I	Hidratos de carbono: 36,2 g . Azúcares: 14,1 g . Proteinas: 22,6 g . Sal:	1,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNEO 17	MADTEC 10	MIEDOOLEG 10	ILIEVEC 20	VIEDNES 24
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21  Macarrones blancos hervidos
Arroz blanco hervido (*)	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	con aceite de oliva
Magro de cerdo a la plancha	Merluza al pimenton con champiñon laminado	Contramusio de polio a la plancha	Tortilla francesa	Cinta de lomo de cerdo al horn
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
nergia: 474 kcal . Lipidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . I	Hidratos de carbono: 46,5 g . Azúcares: 14,4 g . Proteinas: 24,0 g . Sal:	1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos	Arroz blanco hervido (*)	Acelgas al estilo casero	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva	Crema de verduras (*)
			<b>**</b>	
Tortilla de patata	Salmón al vapor	Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno	Cinta de lomo de cerdo al horn con champiñón salteado
0				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
	Hidratos de carbono: 52,5 g . Azúcares: 16,0 g . Proteinas: 31,9 g . Sal:			
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
nergia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono	: , Azúcares: , Proteinas: , Sal: , - , Valoración calculada según Docun	sento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	O para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
En todos los menús s	e incluye agua y pan.	<b>**</b>		



## COLEGIO SAN HERMENEGILDO NOVIEMBRE 2025 SIN FRUTOS SECOS



SERAL				
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Orema de Verdardo	T della de pescado	Espirales de colores con tornate	7 Tubias biaricas a la castellaria	Copa casera de polio
Ó ( )				
Pechuga de pollo empanada	Hamburguesa casera mixta a la	Merluza en salsa verde con	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
T contaga do pono empanada	plancha con mix de verduras	patatas panaderas	Totalia iranocca con chediada	Cooled complete
<b>3</b> (0)			<b>6</b>	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
·	Trata	Tidla	Tida	roguit
				0
Energia: 774 kcal . Lipidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . H	Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 36,0 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	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
LONLO 10		WILLITOOLLO 12	30LVL0 13	VILITIALO IT
Lentejas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en	Albondigas mixtas a la jardinera	Tankilla da wakaka asar awala da	Merluza al pimenton con	
salsa jardinera con ensalada de	(zanahoria, pimiento, tomate y	Tortilla de patata con ensalada guarnición	champiñon laminado con	Huevos con bechamel y tomate con patatas
lechuga y tomate	cebolla) con verduras salteadas		ensalada	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Former 424 hard Medden 40.7 - fielder Consent Colored and 4.5 - 1	Notation de contrare 20.2 a defende de la Production de Co. Col.	A A - Velentife relation and Developed Consequents to	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	U
Linergia. 421 Kcai . Lipidos: 19,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g . F	пынашь de carbono: эу,z g . Azucares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 g . Sal:	1,4 g , valoración calculada segun Documento de Consenso sobre la	annientación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.2/9 Kcal/dia.
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Awar a la aubana				Fanivalas de calavas a la italiana
Arroz a la cubana	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
		<b>*</b>		
Estofado de cerdo con verduras	Merluza al pimenton con			Salchichas Frankfurt al horno
con verduras	champiñon laminado con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	con tomate con ensalada
	2 Chisalada			
_	_	_	_	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
•				n
Energia: 593 kcal . Lipidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . H	Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteinas: 26,6 g . Sal:	2,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Macarrones napolitana	Crema de verduras
		<b>3</b> (0)	<b>3</b>	
Tortilla de patata con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con	Merluza al horno en salsa de	Lomo adobado al horno con
		patatas	zanahoria con ensalada	champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
·	. Tata	. Tata	i rata	- rogan
				0
Energia: 646 kcal . Lipidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . H	Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 16,1 g . Proteinas: 32,8 g . Sal:	1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 1	MADTES 2	MIERCOLES 3	ILIEVES 4	VIEDNES 5
LUNES 1	MARTES 2	WIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono	I : . Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docur	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
En todos los menús se	e incluye agua y pan.	<b>₩</b>		



# COLEGIO SAN HERMENEGILDO NOVIEMBRE 2025 SIN HUEVO



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras	Paella de pescado	Macarrones con tomate	Alubias blancas al estilo casero	Sopa casera de pollo
		<b>*</b>		
Pechuga de pollo a la plancha	Cinta de lomo de cerdo al horno con mix de verduras	Merluza al horno con patatas panaderas	Magro de cerdo a la plancha con ensalada	Magro de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energia: 566 kcal , Lipidos: 27,0 g , Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g , F	Hidratos de carbono: 42,3 g , Azúcares: 15,5 g , Proteínas: 34,3 g , Sai:	2, 1 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/dia.
	NAPTEO 44	MIEDOOL EO 40	U IE) /E0 40	VIEDNIEO 44
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas	Sopa de verduras	Paella de carne	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de lechuqa v tomate	Cinta de lomo de cerdo al horno con verduras salteadas	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Contramusio de pollo a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energia: 421 kcal . Lipidos: 22,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . F	Hidratos de carbono: 27,4 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 25,6 g . Sal:	1,0 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz blanco con tomate	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
7 THOSE SIGNED CONTROLLED		Sopa casera de ave con pasta	oronia de calabaza	<b>Waterrones con tonidic</b>
Estofado de cerdo con verduras con verduras	Merluza al pimenton con champiñon laminado con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energia: 475 kcal . Lipidos: 20,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . H	Hidratos de carbono: 49,5 g . Azúcares: 16,0 g . Proteinas: 19,7 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de verduras	Paella de carne	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Contramusio de polio a la plancha con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
		Ö		
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Energia: 490 kcal . Lipidos: 26,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . H	l Hidratos de carbono: 35,0 g . Azúcares: 14,0 g . Proteinas: 25,7 g . Sal:	l 1,2 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
Energia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono:	: . Azúcares: . Proteínas: . Sal; Valoración calculada según Docur	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	10 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
En todos los menús se	e incluye agua y pan.	<b>**</b>		



# COLEGIO SAN HERMENEGILDO NOVIEMBRE 2025 SIN LECHE



SERAL				
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras	Paella de pescado	Macarrones con tomate	Alubias blancas al estilo casero	Sopa casera de pollo
<b>60</b>		<b>3</b>		<b>6</b>
Pechuga de pollo empanada	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
<b>3</b>	<i>\$</i> \$		00	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energia: 696 kcal . Lípidos: 39,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,9 g . H	Hidratos de carbono: 48,3 g . Azúcares: 17,4 g . Proteinas: 31,5 g . Sal:	1,9 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/dia.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
Leniejas estoladas	Sopa de picadillo con nueos	Paella de carrie	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en	Cinta de lomo de cerdo al horno	Tortilla de patata con ensalada	Merluza al pimenton con	
salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate	con verduras salteadas	guarnición	champiñon laminado con ensalada	Huevos cocidos con patatas
S (a)	<b>6</b>			
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energia: 499 kcal . Lipidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . F	Hidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 16,2 g . Proteinas: 21,2 g . Sal:	1,4 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/dia.
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Macarrones con tomate
<b>O</b>		<b>(</b> *)		<b>¥</b>
Estofado de cerdo con verduras con verduras	Merluza al pimenton con champiñon laminado con	Contramusio de pollo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada	Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada
Convenduras	ensalada	ріансна		Con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energia: 538 kcal , Lipidos: 26,2 g , Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g , 1	Hidratos de carbono: 50,3 g . Azúcares: 17,1 g . Proteinas: 22,3 g . Sal:	1,9 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/dia.
LUNES 24	MADTES 25	MIEDCOLES 26	ILIEVES 27	VIEDNES 28
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Macarrones napolitana	Crema de verduras (*)
		lamanaita da nalla agada agn	Marluza al barna an aglas da	Cinta de lomo de cerdo al horno
Tortilla de patata con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	con champiñón salteado
		ÓÓ		S S
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energia: 658 kcal . Lipidos: 33,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . F	Hidratos de carbono: 54,1 g . Azúcares: 18,1 g . Proteinas: 32,3 g . Sal:	1,8 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
Energia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono	: , Azúcares: , Proteinas: , Sal: , - , Valoración calculada según Docu	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	10 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.	
En todos los menús s	e incluye agua y pan.	<b>9</b>		



# COLEGIO SAN HERMENEGILDO NOVIEMBRE 2025 SIN LENTEJAS



SERAL				
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
<b>\$</b>		00	200	
Pechuga de pollo empanada	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Merluza en salsa verde con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
<b>3</b> 6			00	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				0
Energia: 774 kcal . Lipidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . H	Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteinas: 36,0 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	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Acelgas al estilo casero	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
	<b>300</b>			
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Merluza al pimenton con champiñon laminado con	Huevos con bechamel y tomate con patatas
lechuga y tomate	cebolla) con verduras salteadas	(A)	ensalada	© COM patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				0
Energia: 451 kcal . Lipidos: 22,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . H	Hidratos de carbono: 40,1 g . Azúcares: 15,6 g . Proteinas: 19,4 g . Sal:	2,0 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz a la cubana	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
				<u>^</u>
Estofado de cerdo con verduras	Merluza al pimenton con	Casida samulata	Tamilla francesa con annolado	Salchichas Frankfurt al horno
con verduras	champiñon laminado con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
•				n
Energia: 593 kcal . Lipidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . h	Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 26,6 g . Sal:	2,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 24	MADTES 25	MIEDCOLES 26	ILIEVES 27	VIEDNES 29
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos	Paella de carne	Acelgas al estilo casero	Macarrones napolitana	Crema de verduras
			<b>ૐ</b>	
Tortilla de patata con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con patatas	Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado
		So patatas	2 Carlanona con cricalada	
	_		_	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
				0
Energia: 676 kcal . Lípidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g . H	Hidratos de carbono: 53,6 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 33,2 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	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono	I Azúcares: . Proteínas: . Sal: Valoración calculada según Docur	nento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia.	
En todos los menús se	e incluve agua v pan.	<b>M</b>		
En codos tos mentos se		<b>3</b>		



# COLEGIO SAN HERMENEGILDO NOVIEMBRE 2025 SIN MERLUZA



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
Crema de verduras	Arroz blanco hervido (*)	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo	
<b>\$\$</b>		00	<b>20</b> 0	Ø.	
Pechuga de pollo empanada	Hamburguesa casera mixta a la plancha con mix de verduras	Contramusio de pollo a la plancha con patatas panaderas	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo	
<b>3</b> 0	Plancia con mix de verduras	planicia con patatas panaderas			
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	
				n	
Energia: 726 kcal . Lipidos: 40,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . H	   lidratos de carbono: 55,2 g . Azúcares: 15,7 g . Proteinas: 31,8 g . Sal:	2,0 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
Lentejas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza	
<b>3</b>					
Jamoncitos de pollo guisados en salsa jardinera con ensalada de	(zanahoria, pimiento, tomate y	Tortilla de patata con ensalada guarnición	Magro de cerdo a la plancha con ensalada	Huevos con bechamel y tomate con patatas	
lechuga y tomate	cebolla) con verduras salteadas	guarricion	ensalada	MAN COMPAGNAS	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	
				n "	
Energia: 483 kcal . Lipidos: 23,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . H	lidratos de carbono: 39,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 25,6 g . Sal:	1,6 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
Arroz a la cubana	Patatas guisadas con verduras	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana	
0	Ö	<b>O</b>		00	
Estofado de cerdo con verduras con verduras	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada	
Son volunas	CON Cristiada				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	
				<b>n</b>	
Energia: 663 kcal . Lipidos: 30,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . H	lidratos de carbono: 61,1 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 32,8 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
Sopa de verduras	Paella de carne	Lentejas estofadas	Macarrones napolitana	Crema de verduras	
		<b>3</b>	<b>*</b>		
Tortilla de patata con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con patatas	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada	Lomo adobado al horno con champiñón salteado	
		patatas (	Con cristiada		
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	
				<b>n</b>	
Energia: 568 kcal . Lipidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . H	lidratos de carbono: 39,5 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 31,1 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 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	
Energia: . Lipidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono:	. Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docur	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2,279 Kcal/dia,		
En todos los menús se	e incluye agua y pan.	<b>1</b>			



# COLEGIO SAN HERMENEGILDO NOVIEMBRE 2025



SERAL				
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras	Paella de pescado	Espirales de colores con tomate	Alubias blancas a la castellana	Sopa casera de pollo
Orema de Verdardo	T della de pescado	Espirales de colores con tornate	7 Tubias biaricas a la castellaria	Copa casera de polio
Ó ( )				
Pechuga de pollo empanada	Hamburguesa casera mixta a la	Merluza en salsa verde con	Tortilla francesa con ensalada	Cocido completo
T contaga do pono empanada	plancha con mix de verduras	patatas panaderas	Totalia iranocca con chediada	Cooled complete
<b>3</b> (0)			<b>6</b>	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
·	Trata	Tidla	Tida	roguit
				0
Energia: 774 kcal . Lipidos: 42,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . H	Hidratos de carbono: 57,4 g . Azúcares: 15,9 g . Proteínas: 36,0 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	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
LONLO 10		WILLITOOLLO 12	30LVL0 13	VILITIALO IT
Lentejas estofadas	Sopa de picadillo con fideos	Paella de carne	Potaje de garbanzos	Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo guisados en	Albondigas mixtas a la jardinera	Tankilla da wakaka asar awala da	Merluza al pimenton con	
salsa jardinera con ensalada de	(zanahoria, pimiento, tomate y	Tortilla de patata con ensalada guarnición	champiñon laminado con	Huevos con bechamel y tomate con patatas
lechuga y tomate	cebolla) con verduras salteadas		ensalada	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Former 424 hard Medden 40.7 - fielder Consent Colored and 4.5 - 1	Notation de contrare 20.2 a defende de la Production de Co. Col.	A A - Velentife relation and Developed Consequents to	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	U
Linergia. 421 Kcai . Lipidos: 19,7 g . Acidos Grasos Saturados: 4,5 g . F	пынашь de carbono: эу,z g . Azucares: 15,4 g . Proteínas: 19,0 g . Sal:	1,4 g , valoración calculada segun Documento de Consenso sobre la	annientación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	con recomendaciones de 2.2/9 Kcal/dia.
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Awar a la aubana				Fanivalas de calavas a la italiana
Arroz a la cubana	Patatas guisadas a la marinera	Sopa casera de ave con pasta	Crema de calabaza	Espirales de colores a la italiana
		<b>*</b>		
Estofado de cerdo con verduras	Merluza al pimenton con			Salchichas Frankfurt al horno
con verduras	champiñon laminado con ensalada	Cocido completo	Tortilla francesa con ensalada	con tomate con ensalada
	2 Chisalada			
_	_	_	_	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
•				n
Energia: 593 kcal . Lipidos: 25,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . H	Hidratos de carbono: 60,2 g . Azúcares: 16,5 g . Proteinas: 26,6 g . Sal:	2,9 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años	s con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos	Paella de carne	Lentejas estofadas	Macarrones napolitana	Crema de verduras
		<b>3</b> (0)	<b>3</b>	
Tortilla de patata con ensalada	Salmón al vapor con ensalada	Jamoncito de pollo asado con	Merluza al horno en salsa de	Lomo adobado al horno con
		patatas	zanahoria con ensalada	champiñón salteado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
·	. Tata	. Tata	i rata	- rogan
				0
Energia: 646 kcal . Lipidos: 32,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . H	Hidratos de carbono: 52,7 g . Azúcares: 16,1 g . Proteinas: 32,8 g . Sal:	1,7 g Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la	alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 año:	s con recomendaciones de 2,279 Kcal/día.
LUNES 1	MADTES 2	MIERCOLES 3	ILIEVES 4	VIEDNES 5
LUNES 1	MARTES 2	WIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energia: , Lipidos: , Ácidos Grasos Saturados: , Hidratos de carbono	I : . Azúcares: . Proteinas: . Sal: Valoración calculada según Docur	mento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 201	0 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/dia.	
En todos los menús se	e incluye agua y pan.	<b>₩</b>		