COLEGIO SAN HERMENEGILDO - Dieta: CELIACO

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 COLIFLOR AL AJO ARRIERO TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**2** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**3** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
7 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**8** ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO FRUTA	**9** GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**10** ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**11** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR DE SABOR
14 ACELGAS CON PATATAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**15** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**16** CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**17** CREMA DE VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA PATATA COCIDA FRUTA	**18** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
21 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**22** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**23** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA		

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

SERAL

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

COLEGIO SAN HERMENEGILDO - Dieta: MUSULMAN SIN CERDO

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	2 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	3 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	4 SOPA DE VERDURAS GARBANZOS CON VERDURAS YOGUR DE SABOR
7 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	8 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	9 GARBANZOS CON VERDURAS SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	11 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR DE SABOR
14 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	15 ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	18 MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
21 CREMA DE CALABAZA LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	23 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA		

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

SERAL

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

COLEGIO SAN HERMENEGILDO - Dieta: SIN FRUCTOSA

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 COLIFLOR AL AJO ARRIERO TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**2** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL	**3** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**4** SOPA DE VERDURAS COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL
7 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**8** CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO LOMO DE CERDO AL HORNO YOGUR NATURAL	**9** PATATAS CON PIMIENTOS SALMÓN AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**10** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS YOGUR NATURAL	**11** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
14 ACELGAS CON PATATAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**15** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**16** CALDO DE VERDURA COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	**17** CREMA DE VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA PATATA COCIDA YOGUR NATURAL	**18** CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
21 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**22** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL	**23** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL		

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

SERAL

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

COLEGIO SAN HERMENEGILDO - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	2 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	3 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
7 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	8 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	9 GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	11 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR DE SABOR
14 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	15 ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	18 MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
21 CREMA DE CALABAZA LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	23 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA		

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

SERAL

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

COLEGIO SAN HERMENEGILDO - Dieta: SIN HUEVO

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 LENTEJAS ESTOFADAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**2** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**3** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
7 BRÓCOLI REHOGADO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**8** ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**9** GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**10** ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**11** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR DE SABOR
14 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**15** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**16** CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**17** CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**18** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
21 CREMA DE CALABAZA LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**22** ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ESPÁRRAGOS FRUTA	**23** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA		

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

SERAL

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

COLEGIO SAN HERMENEGILDO - Dieta: SIN LECHE

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**2** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**3** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA
7 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**8** ENSALADA DE PASTA TRICOLOR LOMO DE CERDO AL HORNO FRUTA	**9** GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**10** ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**11** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA
14 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**15** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**16** CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**17** CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**18** MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
21 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**22** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**23** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA		

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

SERAL

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

COLEGIO SAN HERMENEGILDO - Dieta: SIN LENTEJAS

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 COLIFLOR AL AJO ARRIERO TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**2** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**3** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
7 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**8** ENSALADA DE PASTA TRICOLOR PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**9** GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**10** ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**11** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR DE SABOR
14 ACELGAS CON PATATAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**15** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**16** CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**17** CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**18** MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
21 CREMA DE CALABAZA LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**22** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**23** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA		

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

SERAL

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

COLEGIO SAN HERMENEGILDO - Dieta: SIN MERLUZA

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**2** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**3** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
7 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**8** ENSALADA DE PASTA TRICOLOR PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**9** GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**10** ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**11** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR DE SABOR
14 LENTEJAS ESTOFADAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**15** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**16** CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**17** CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**18** MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
21 CREMA DE CALABAZA LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**22** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**23** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA		

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

SERAL

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

COLEGIO SAN HERMENEGILDO

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**2** 305 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 43 G.: 7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**3** 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** 564 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 28 G.: 8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
7 309 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**8** 589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**9** 701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9 GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**10** 640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**11** 525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR DE SABOR
14 452 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 27 G.: 4 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**15** 431 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 8 ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**16** 412 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 33 G.: 7 CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**17** 452 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 36 G.: 6 CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**18** 746 Kcal. P.: 32 HC.: 34 L.: 33 G.: 10 MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
21 545 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 14 CREMA DE CALABAZA LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**22** 571 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**23** 443 Kcal. P.: 30 HC.: 38 L.: 24 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA		

NOTAS: **La valoración nutricional media mensual es: 517 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 10** ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados*** Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

SERAL

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas/resumen de nuestros platos enviado adjunto. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.