COLEGIO SAN HERMENEGILDO - Dieta: CELIACO

Noviembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**3** COLIFLOR AL AJO ARRIERO TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**5** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**6** SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
9 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**10** CREMA DE PUERROS LOMO DE CERDO AL HORNO FRUTA	**11** ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**12** GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**13** ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA CON MAÍZ YOGUR DE SABOR
16 ACELGAS CON PATATAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**17** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**18** CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**19** CREMA DE VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA PATATA COCIDA FRUTA	**20** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
23 CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**24** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA	**25** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**26** CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO FRUTA	**27** SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
30 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

NOTAS:



SERAL

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

Noviembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**3** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**5** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**6** SOPA DE VERDURAS GARBANZOS CON VERDURAS YOGUR DE SABOR
9 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**10** CREMA DE PUERROS PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**11** ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**12** GARBANZOS CON VERDURAS SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**13** ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR DE SABOR
16 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**17** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**18** CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**19** CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**20** MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
23 CREMA DE CALABAZA LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**24** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA	**25** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**26** MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO FRUTA	**27** SOPA DE VERDURAS GARBANZOS CON VERDURAS YOGUR DE SABOR
30 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

NOTAS:



SERAL

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

Noviembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**3** COLIFLOR AL AJO ARRIERO TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**4** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL	**5** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**6** SOPA DE VERDURAS COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL
9 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PUERROS LOMO DE CERDO AL HORNO YOGUR NATURAL	**11** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS YOGUR NATURAL	**12** PATATAS CON PIMIENTOS SALMÓN AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**13** CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
16 ACELGAS CON PATATAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**17** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**18** CALDO DE VERDURA COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	**19** CREMA DE VERDURAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA PATATA COCIDA YOGUR NATURAL	**20** CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
23 CREMA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**24** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL	**25** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	**26** CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO ENSALDA MIXTA YOGUR NATURAL	**27** SOPA DE VERDURAS COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL
30 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL				

NOTAS:



SERAL

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

Noviembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 717 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 7 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**3** 588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	**4** 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	**5** 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 MAIZ FRUTA	**6** 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
9 309 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	**10** 589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20 CREMA DE PUERROS PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**11** 701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**12** 640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10 GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**13** 525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA CON MAIZ YOGUR DE SABOR
16 452 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 27 G.: 4 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA MIXTA FRUTA	**17** 431 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 8 ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**18** 412 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 33 G.: 7 CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**19** 452 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 36 G.: 6 CREMA DE VERDURAS T O R T I L L A P A T A T A S ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	**20** 940 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 8 MACARRONES CON SOFRITO FILETE EMPANADO CON PATATAS YOGUR DE SABOR
23 545 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 14 CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA CON MAIZ FRUTA	**24** 571 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURA ENSALADA MIXTA FRUTA	**25** 443 Kcal. P.: 30 HC.: 38 L.: 24 G.: 7 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	**26** 585 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 9 MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	**27** 501 Kcal. P.: 30 HC.: 24 L.: 46 G.: 15 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
30 460 Kcal. P.: 29 HC.: 40 L.: 29 G.: 6 FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA RAGOUT DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA				

NOTAS: **La valoración nutricional media mensual es: 536 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 9** ***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.



SERAL

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
Ajo	Guisantes	Puerro
Berenjena	Habas	Rábano
Brócoli	Judía Verde	Tomate
Calabacín	Lechuga	Zanahoria
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

Noviembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**3** LENTEJAS ESTOFADAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**5** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**6** SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
9 BRÓCOLI REHOGADO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**10** CREMA DE PUERROS PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**11** ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**12** GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**13** ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA ENSALADA CON MAIZ YOGUR DE SABOR
16 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**17** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**18** CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**19** CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**20** PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
23 CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**24** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**25** ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ESPÁRRAGOS FRUTA	**26** CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO ASADO AL LIMON FRUTA	**27** SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
30 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA RAGOUT DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

NOTAS:



SERAL

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

Noviembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**3** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**5** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**6** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA
9 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**10** CREMA DE PUERROS LOMO DE CERDO AL HORNO FRUTA	**11** ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**12** GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA MIXTA FRUTA	**13** ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA
16 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**17** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**18** CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**19** CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**20** MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
23 CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**24** ALUBIAS BLANCAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURA ENSALADA CON MAIZ FRUTA	**25** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**26** MACARRONES AL AJILLO POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO FRUTA	**27** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA
30 FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA RAGOUT DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

NOTAS:



SERAL

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

Noviembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**3** COLIFLOR AL AJO ARRIERO TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**5** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**6** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
9 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**10** CREMA DE PUERROS PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**11** ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**12** GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA CON MAIZ	**13** ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA ENSALADA MIXTA YOGUR DE SABOR
16 ACELGAS CON PATATAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**17** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**18** CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**19** CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**20** MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
23 CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO AL ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**24** ALUBIAS BLANCAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA MIXTA FRUTA	**25** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**26** MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO FRUTA	**27** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
30 FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA RAGOUT DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

NOTAS:



SERAL

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

Noviembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**3** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**4** JUDÍAS VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA PATATAS DADO FRUTA	**5** ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**6** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
9 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA	**10** CREMA DE PUERROS PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**11** ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**12** GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**13** ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR DE SABOR
16 LENTEJAS ESTOFADAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**17** ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**18** CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**19** CREMA DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**20** MACARRONES CON SOFRITO JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DE SABOR
23 CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA	**24** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA MIXTA FRUTA	**25** ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ESPÁRRAGOS FRUTA	**26** MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO FRUTA	**27** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
30 FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA RAGOUT DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

NOTAS:



SERAL

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

Noviembre - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 717 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 7 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**3** 588 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 8 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	**4** 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	**5** 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 MAIZ FRUTA	**6** 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
9 309 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 55 G.: 11 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	**10** 589 Kcal. P.: 24 HC.: 49 L.: 26 G.: 20 CREMA DE PUERROS PASTEL DE CARNE VEGETAL CON PARMENTIER DE PATATA FRUTA	**11** 701 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 46 G.: 9 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA	**12** 640 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 10 GARBANZOS ESTOFADOS A LA CASERA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**13** 525 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 18 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA ENSALADA CON MAIZ YOGUR DE SABOR
16 452 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 27 G.: 4 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA MIXTA FRUTA	**17** 431 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 8 ARROZ (INTEGRAL) CALDOSO RAGOUT DE PAVO PATATA COCIDA FRUTA	**18** 412 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 33 G.: 7 CALDO DE POLLO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	**19** 452 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 36 G.: 6 CREMA DE VERDURAS T O R T I L L A P A T A T A S ENSALADA CON ZANAHORIA FRUTA	**20** 940 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 8 MACARRONES CON SOFRITO FILETE EMPANADO CON PATATAS YOGUR DE SABOR
23 545 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 14 CREMA DE CALABAZA LOMO ADOBADO AL HORNO ENSALADA CON MAIZ FRUTA	**24** 571 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURA ENSALADA MIXTA FRUTA	**25** 443 Kcal. P.: 30 HC.: 38 L.: 24 G.: 7 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	**26** 585 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 9 MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO ENSALADA CON ACEITUNAS FRUTA	**27** 501 Kcal. P.: 30 HC.: 24 L.: 46 G.: 15 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DE SABOR
30 460 Kcal. P.: 29 HC.: 40 L.: 29 G.: 6 FIDEOS (ECOLÓGICO) A LA CAZUELA RAGOUT DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA				

NOTAS: **La valoración nutricional media mensual es: 536 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 9** ***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.



SERAL

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
Ajo	Guisantes	Puerro
Berenjena	Habas	Rábano
Brócoli	Judía Verde	Tomate
Calabacín	Lechuga	Zanahoria
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.