

COLEGIO SANTA MARÍA LA REAL DE HUELGAS

JUNIO 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

Menestra de verduras/
Vegetable stew
Filete de pollo empanado/
Breaded chicken fillet
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

Crema de calabaza/
Pumpkin cream
Tortilla de patatas/
Spanish omelette
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

Patatas con carne/
Potatoes with meat
Merluza rebozada/
Breaded hake
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

Pasta con tomate y atún/
Pasta with tomato and tuna
Filetes rusos/
Russian steaks
Pimientos asados/ Roasted peppers
Actimel y fruta/ Actimel & fruit

Garbanzos con verduras/
Chickpeas with vegetables
Salchichas blancas a la plancha/
Grilled white sausages
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 601 Lip 29 HC 41 Prot 40

KCal 561 Lip 29 HC 56 Prot 17

KCal 802 Lip 39 HC 65 Prot 45

KCal 791 Lip 31 HC 78 Prot 46

KCal 850 Lip 53 HC 56 Prot 32

9

10

11

12

13

Lentejas guisadas/
Stewed lentils
Albóndigas con tomate/
Meatballs with tomato
Patatas fritas/ Fries
Fruta variada/ Varied fruit

Arroz con pollo/
Rice with chicken
Huevos con bechamel rebozados/
Eggs with bechamel batter
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

Crema de calabacín/
Cream of zucchini
Filete de cerdo a la plancha/
Grilled pork steak
Champiñones/ Mushrooms
Fruta en almíbar/ Fruit in syrup

Garbanzos con chorizo/
Chickpeas with chorizo
Lenguadina rebozada/
Breaded dab
Ensalada/ Salad
Yogurt y fruta/ Yogurt & fruit

Brócoli al ajillo con bacon/
Garlic broccoli with bacon
Pollo asado/
Roasted chicken
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 696 Lip 29 HC 56 Prot 48

KCal 815 Lip 33 HC 106 Prot 21

KCal 518 Lip 31 HC 32 Prot 26

KCal 704 Lip 29 HC 63 Prot 42

KCal 508 Lip 27 HC 24 Prot 38

16

17

18

19

20

Arroz con tomate/
Rice with tomato
Salmón a la plancha/
Grilled salmon
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

Judías verdes con patatas/
Green beans with potatoes
Escalope de ternera/
Veal schnitzel
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

Lentejas con verduras/
Lentils with vegetables
Filetes de sajonia a la plancha/
Grilled saxony steaks
Pimientos asados/ Roasted peppers
Fruta variada/ Varied fruit

Ensalada de pasta/
Pasta salad
Tortilla francesa/
Omelette
Champiñones al ajillo/Garlic mushrooms
Natillas de chocate/ Chocolate custard

Crema de calabaza/
Pumpkin cream
Filete de pollo a la plancha/
Grilled chicken fillet
Ensalada/ Salad
Fruta variada/ Varied fruit

KCal 802 Lip 37 HC 83 Prot 31

KCal 615 Lip 23 HC 63 Prot 33

KCal 666 Lip 23 HC 63 Prot 47

KCal 564 Lip 21 HC 68 Prot 23

KCal 439 Lip 17 HC 36 Prot 33

23

24

25

26

27

Ensalada griega/
Greek salad
Pizza de jamón y queso/
Ham and cheese pizza
Patatas fritas/ Fries
Helados y fruta / Ice cream & fruit



KCal 688 Lip 33 HC 70 Prot 23

30



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



20%



10%

Media mañana
Morning snack



25%

Cena
Dinner



35%



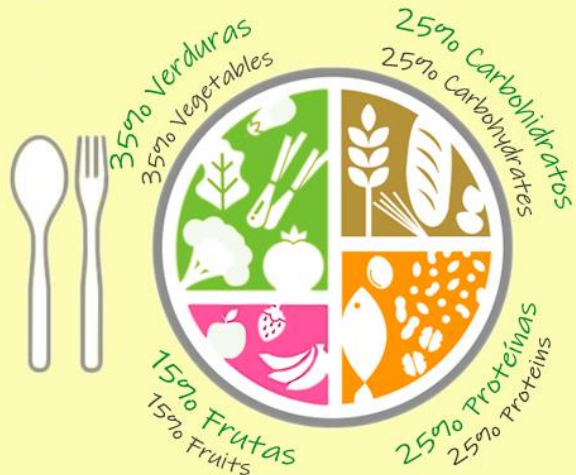
Comida
Lunch



10%

Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA
EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT
POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras / Vegetables

Carne / Meat

Pescado / Fish

Huevos / Eggs

Frutas / Fruits

Lácteos / Dairies

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Pescado o huevos / Fish or eggs

Carne o huevo / Meat or eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Frutas / Fruits



www.seresca.es