

## COLEGIO SAN JOSE ENERO 25 COLEGIO SAN JOSÉ



SERAL				
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
		aturi No		Zananona y cebolia
			Tortilla de patata con ensalada de	Merluza al horno con ajo y perejil cor
		Paella de pollo	lechuga y maíz	ensalada lechuga, zanahoria y olivas
			<u>(○</u> (∅)	
		Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
		Pan	Pan	Pan integral
		T un	T un	MOSS A
Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono:	85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración i	utricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentac	ión en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recon	nendación diaria de 1.742 Kcal/dia
Energia: 792 Kcal, Lipidos; 27.0 g. AGS; 2.5 g. Hidratos de Carbono; Energia: 1103 Kcal, Lípidos; 37.1 g. AGS; 3.6 g. Hidratos de Carbono	112.8 g. Azucares: 17.9 g. Proteinas: 24.6 g. Sai: 1.6 mg. • Valoracion : 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteinas: 36.9 g. Sai: 1.6 mg. • Valoració	nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta n nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la aliment	ción en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de rec tación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de	comendación diaria de 2.279 KCal/dia recomendación diaria de 3.152 Kcal/dia
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate frito	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Ensalada de pasta con huevo, atún y	Alubias blancas con verduras
		<b>800</b>	maiz(*)	(cebolla,zanahoria,calabacin)
	Merluza al Horno con ensalada de	Cocido completo con	Salmón al horno con ensalada de	Jamoncitos de pollo al horno con
Tortilla francesa Calabacín frito	lechuga y zanahoria	garbanzos,pollo,patata y morcillo de	lechuga y tomate	champiñón salteado
<u> </u>				<b>∞</b>
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
				<b>5</b> · · · ·
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
<b>*</b>	<b>y</b>	<b>y</b>	<b>3</b>	
9bYf[4L"S-?WI"@tt]Xcg &&f\$["5: G %-["<]XftIhrgXY:TUVcbc.; 9bYf[4L"+)+?WI"@tt]Xcg & "+["5: G %-["\]XftIhrgXY:TUVcbc. % 9bYf[4L-3&?WI"@tt]Xcg " & "["5: G "+["<]XftIhrgXY:TUVcbc. %	**-["5n-Waryg%(" "bricht/abulg%(" ["GU.%%+a[" UcrtW/)06bilml \$)",["5n-Waryg%(" ["bricht/abug%("["GU.%%+a[" UcrtW/)06bilml &+*(["5n-Waryg%("%("bricht/abug%+*"["GU.%+a[" UcrtW/)06bil	(Micbut WorW: UKUg/(+bil 8cWa Ybho: XY 7cbg/bg: gc/YY:"UU)a Ybh/Micb  Micbut WorW: UKUg/(+bil 8cWa Ybho XY:7cbg/bg: gc/YY:"UU)a Ybh/Micb  Y]Micbut WorW: UKUg/(+bil 8cWa Ybho XY:7cbg/bg: gc/YY:"UU)a Ybh/Mic	Ybrog7YbHrog9XiWuh]iga&s9&lidufUibb}caXY*I, UcgXY†fVWaYbX (Ybrog7YbHrog9XiWuh]iga&s9&lidufUibb]caXY-I% UcgXY†fVWaYb UbYbrog7YbHrog9XiWuh]ig&&s9&lidufUibb]caXY¾(1%, UcgXY†fYWa	KUNJOB XJUTJUXY °S+{ &?VB#X\$U YDXUNJOB XJUTJUXY °S++ ~?VB#X\$U Ia YDXUNJOB XJUTJUXY **9} &?VB#X\$U
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Cazuela de fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
	20⊚		(4)	
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
pirilente verdes, esseila y aje	Notinger, terriale y maiz	jago con calabaza acada		Conaga, terriate y maiz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
Fiula liesca	Fruia liesca	Fiuta liesca	Fiuta	Fruia liesca
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
	<b>y</b>	<b>3</b>	<b>*</b>	
9bYf[1L'*, ?Wf'@bl]Xcg &\$*+["5; G %-["<]XfUrcgXY7UfVcbc.; 9bYf[1L'+, ?Wf'@bl]Xcg &, *\$["5; G "\$; ["<]XfUrcgXY7UfVcbc.; 0bYf[1L'*, ?Wf'@bl]Xcg &, *\$["5; G ""\$, "-", NfIL*Y7UfVcbc.;	("+["5n-Wifyg"%(" ["DrchYbug &\$", ["GU %" a ["; ]UcrtW/006 b 8985+["5n-Wifyg % "\$ ["DrchYbug %" -["GU %" a ["; ]UcrtW/006 b	HTJVJpbU WFW UKU gY (+ b 1 8cW a Ybhc XY 7cbg/bgc gcVfY "UU ) a YbhU/l i HTJVJpbU WFW UKU gY (+ b 1 8cW a Ybhc XY 7cbg/bgc gcVfY "UU ) a YbhU/l rTJVJbU WFW UKU gY (+ b 1 8cW a Ybhc XY 7cbg/bgc gcVfY "UU ) a YbhU/lG	[05 Yb cg7Yb Mcg9XiWbh]cg&\$%\$1 du 1'U ibb]ccXY*!, 'U.cgXYfYWda   (05 Yb cg7Yb Mcg9XiWbh]cg&\$%\$1 zdu 1'U ibb]ccXY-!% U.cgXYfYW	YbXUJ(IB:X]UF)UXY'95+(&?VIF#X;U ba YbXUJ(IB:X)UF)UXY'828+-"?VIF#X;U bxYbXUJIRB*VIF#IXY"98-9"308-9"308-044-1
				,
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Crema de judía verde y zanahoria	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
<u></u>	<b>y</b>	<b>○○○</b>		
Jamoncitos de pollo al horno con	Abadejo a la plancha con menestra	Tortilla francesa con champiñón	Palometa al horno Ensalada de	Magro con tomate con ensalada de
ensalada de lechuga y tomate	de verduras	salteado	lechuga y zanahoria	lechuga, tomate y maíz
<b>10</b>		<b>○</b>		(i)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta del tiempo
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
<b>¥</b>				
9byf[1L " \$- "?W!" @td]Xcg "&&"\$ [" 5; G '&"\$ [" <]XfUrcg XY 7UfVcbc.		bi H]VjebU WW UWUg/[+b18cWa Ybhc:XY 7cbg/bg:gc:gcVYYUU]a Ybhu bi H]VjebU WW UWUg/[+b18cWa Ybhc:XY 7cbg/bg:gc:VYYUU]a Ybh H]VjebU WW UWUg/[+b18cWa Ybhc:XY 7cbg/bg:gcVYYUU]a Ybhu/J	MOMBY BEGTY BHOG 9XIWAH G 88% SI "DUTUT B" BY C XY" !, "Ux CG XY "YYWA MOMBY B" CG 7YBH CG 9XIWAH G 88% SIZHIH DIB BY CXY" !, "Ux CG XY "YYWA MOMBY B" CG 7YBH CG 9XIWAH G 88% SIZHIH DIB BY CXY" !!	
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menús se	e incluve agua v nan	· ·		
10005 105 11101103 30				

Para SERAL, el objetivo prioritario es dar una alimentación correcta durante la edad escolar que permita al niño crecer con salud.

## COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON



El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el de media mañana.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

**CEREALES:** Pan integral, copos de avena o cereales

(sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



## Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

**CEREALES:** Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar

y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal),

embutido magro.

	SICOMES	SE RECOMIENDA CENAR	
	Arroz, pasta, patata	Crema, puré, verdura cocida	
PRIMER PLATO	Crema, puré, verdura cocida	Arroz, pasta, patata	
	Legumbre	Ensalada, crema, puré, sopa, verdura cocida	
	Sopa	Arroz, pasta, patata	
SEGUNDO PLATO	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado	
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado	
	Pescado	Carne magra	
	Huevo	Carne magra, pescado	
POSTRE	Fruta	Fruta, lácteo	
	Lácteo	Fruta	

## Y RECUERDA...







































