

COLEGIO SAN JOSE FEBRERO25 COLEGIO SAN JOSÉ



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
Lentejas con zanahoria, patata y	Macarrones blancos hervidos con	Alubias blancas con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y	Crema de calabacín	
cebolla	tomate frito casero	(cebolla,zanahoria,calabacin)	atún	∩ ⊕∩ @⊚	
Merluza al horno con ajo y perejil con	Boquerones fritos con menestra de	Jamoncitos de pollo al horno con	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de	
ensalada lechuga, zanahoria y olivas	verduras	ensalada de lechuga y tomate	r aeila de polio	lechuga y maíz	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral	
Formia: 500 Kral Linidos: 21 D.s. AGS: 2.3 s. Hidratos de Carbono:	85 7 a Articares: 15 0 a Proteinas: 16 9 a Sal: 1 7 ma a Valoración a	utricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentac	ión en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recom	endación diaria de 1 747 Kral/dia	
Energia: 792 Kcal. Lipidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 1 Energia: 1103 Kcal. Lipidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono	112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración : 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración	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 recc ación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de r	omendación diaria de 2.279 Kcal/dia recomendación diaria de 3.152 Kcal/dia	
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
Arroz blanco con tomate frito	Lentejas con zanahoria, patata y	Patatas guisadas con merluza	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos con	
	cebolla		800	tomate frito casero	
Tilapia al horno con calabacín	Contramuslo de pollo al horno con	Tortilla francesa Ensalada de lechuga	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de	Salmón al horno con ensalada de	
salteado	zanahoria salteada	y zanahoria	ternera con zanahoria salteada	lechuga y tomate	
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Fluid	Fiula	Fiuld liesCd	Fluid Hesca	Fluid liesca	
		<u> </u>		D 1 1 1	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral	
96Yff 1J. " \$-?WF"@bl/Xca '88%\$[":5: G '%-[":<\XfUhca XY:7UfVcbc.".	**- [**5n-WifYq *%***[**DfchYbUq *% ** [**;GJ, *%+a [**;]]JccfWi@bibi.HT		Ybirca 7Ybhfca 9Xi Wihli ca 8898i dufu i bibk c XY*!. Uk ca XYffYwla YbXi	UNIOD XIUTIUXY36+(&?WI#XIU	
Sent (1 - Ser New editing) ass() ** 5 G **・[**・[***] Centhing(X** 「「ロ、**・(**) 」に同います。[**] 以正の対象 b Hybbut Will Unity(* b HackWa hits x** 7 regifting graft ** (1 **) で					
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate	Cazuela de fideos	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	
	0	20 ■		<u>(</u>	
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	
()	pinionio voldos, cobolid y ajo		jugo con calabaza acada	Something to that by the second secon	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral	
9bYf[#L1"\$, "?Wf"@bl]Xcg:88"+["5; G:%["<]XfUrcg:XY:7UfVcbc.; 9bYf[#L1"+-, "?Wf"@bl]Xcg:8, "\$"["5; G:"\$"["<]XfUrcg:XY:7UfVcbc.;%	("+["5n-Woryg %(" ["DrchYnbug &\$", ["GU. %" a ["; JUcrUM/06 bi 996+["5n-Woryg % "\$"["DrchYnbug &("-["GU. %" a ["; JUcrUM/06 bi	H]WJcbU WFW UXUgY[•b18cWa Ybhc XY'7cbgYbgc gcVfY "UU]a YbHJM H]WJcbU WFW UXUgY[•b18cWa Ybhc XY'7cbgYbgc gcVfY "UU]a YbHJM	OBYD-cg7YbHrcg9XiWuH]cg&\$%\$1`dufUibb]c2XY*!; 'uk.cgXY'fYWda YBYD-cg7YbHrcg9XiWuH]cg&\$%\$12dufUibb]c2XY-!% 'uk.cgXY'fYWd bYb°cg7YbHrcg9XiWuH]cg&\$%\$12dufUibb]c2XY%{!% 'uk.cgXY'fYWda	/bxu/l/db x]ur]uxy %+(&:?wr#x;u a ybxu/l/db x]ur]uxy a*+- ?wr#x;u	
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
LUNES 24	Lentejas con zanahoria, patata y	WIIERCOLES 20	Ensalada de lechuga, tomate, maíz,	VIERNES 20	
Cocido de garbanzos con espinaca	cebolla	Crema de calabaza	zanahoria, cebolla y atún	Arroz con tomate	
Palometa al horno Ensalada de	Magra can tamata can angolada da	Tortilla francesa Ensalada de lechuga	\	Abadaia a la plancha con champiñán	
lechuga y zanahoria	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	y zanahoria	Macarrones con atun y tomate	Abadejo a la plancha con champiñón salteado	
	8	<u>○</u>			
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral	
()	y	3	y		
9bYf[1L *\$-?W**@td]Xcg &&*\$["5; G &*\$["<]XfUregXY7UfVcbc. 9bYf[1L +, *?W**@td]Xcg&+*-["5; G &")["<]XfUregXY7UfVcbc. 9bYf[1L , *+?W**@td]Xcg *\$*\$["5; G (*\$["<]XfUregXY7UfVcbc.%	.,)"(["5n-WifYg"%"-["DfchYbbug"%"(["GU.%"a[";JUcfUM/Qb %%6"&["5n-WifYg"%"" ["DfchYbbug"&""["GU.%""a[";JUcfUM/Qb &&"["5n-WifYg"&",["DfchYbbug"&+"%["GU.%"a[";JUcfUM/Qbb	bi HjVljobU WFW UXUgY(-bil 8cWa Ybho XY 7obgYbgo goVYY "UU)a YbhU bi HjVljobU WFW UXUgY(-bil 8cWa Ybho XY 7obgYbgo goVYY "UU)a Ybh HjVljobU WFW UXUgY(-bil 8cWa Ybho XY 7obgYbgo goVYY "UU)a YbhMJQ	M/OD Yb`cg7YbHrcg9XiWbh]icg&\$%\$i`dufUibbb}ccXY*!, 'UccgXYfYWba M/OD Yb`cg7YbHrcg9XiWbh]icg&\$%\$i2dufUibb};cXY~!!% 'UccgXYfYWb DYb`cg7YbHrcg9XiWbh]icg&\$%\$i2dufUibbb}cXY%[!%, 'UccgXYfYWba	i YDXUM/IDD XJUTJUXY %+(&?WT#X†U aYDXUM/IDD XJUTJUXY %+&+-?WT#X†U aYDXUM/IDD XJUTJUXY 1 %9,&?WT#X†U	
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
En todos los menús se	En todos los menús se incluye agua y pan.				

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...







































