

# FEBRERO

Código: CR2T2

Con este código descárgate el menú desde:  
www.seral-service.com (Área Escolar)



		<p>① Alubias pintas guisadas con patata, cebolla, chorizo y bacon Escalopines de ternera empanados con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>② Puré de puerro y zanahoria con costrones Pollo asado a la almendra con patatas Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p>③ Garbanzos guisados con arroz y cebolla Filete de magro de cerdo a la plancha con salsa de champiñones Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>Energía: 718 kcal. Proteínas: 22.7 g. Carbohidratos: 99.1 g. Lípidos: 25.6 g. Calcio: 213.4 g. Hierro: 2.8 g. Vitamina C: 18.9 mg. Colesterol: 103.4 mg.</p>
Cena Recomendada		Ensalada/Pescado/Fruta	Verdura/Huevo/Fruta	Sopa/Pescado/Fruta	
<p>⑥ Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla y puerro Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>⑦ Arroz con jamón de York, zanahoria, guisantes y pimiento Merluza en salsa de tomate y cebolla Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>⑧ Menestra de verduras Albóndigas caseras en salsa de tomate, zanahoria y cebolla Fruta/Actimel</p> <p>Pan Agua</p>	<p>⑨ Alubias blancas guisadas con patata, cebolla, chorizo Filete de lenguado empanado con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>⑩ Crema de champiñones y patata con costrones Muslo de pollo asado a la naranja con zanahoria cocida Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p>Energía: 710 kcal. Proteínas: 22.8 g. Carbohidratos: 101.7 g. Lípidos: 23.6 g. Calcio: 215.9 g. Hierro: 3.3 g. Vitamina C: 17.6 mg. Colesterol: 102.8 mg.</p>
Cena Recomendada	Sopa/Pescado/Fruta	Verdura/Carne/Fruta	Pasta/Pescado/Fruta	Ensalada/Carne/Fruta	Verdura/Huevo/Fruta
<p>⑬ Patatas guisadas con chorizo, cebolla y pimiento Filete de limanda rebozado con lechuga Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p>⑭ Sopa casera de cocido Codido completo Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>⑮ Fideuá con jamón York cebolla y tomate Calamares guisados con cebolla Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>⑯ Crema de acelgas con patata y zanahoria Jamoncito de pollo asado en su jugo con champiñones Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p>⑰ Garbanzos estofados con cebolla, zanahoria y chorizo Escalope de cerdo con salsa de tomate Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>Energía: 696 Kcal. Proteínas: 18.5 g. Carbohidratos: 103.3 g. Lípidos: 23.2 g. Calcio: 224.2 g. Hierro: 3.5 g. Vitamina C: 17.5 mg. Colesterol: 100.9 mg.</p>
Cena Recomendada	Verdura/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Fruta	Verdura/Carne/Fruta	Arroz/Huevo/Fruta	Ensalada/Pescado/Fruta
<p>⑳ FESTIVO</p>	<p>㉑ FESTIVO</p>	<p>㉒ Arroz blanco con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>㉓ Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y chorizo Hamburguesa casera con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>㉔ Judías verdes con patata, zanahoria y jamón Tortilla de patata con loncha de queso Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p>Energía: 685 kcal. Proteínas: 19.5 g. Carbohidratos: 97.4 g. Lípidos: 24.1 g. Calcio: 216.1 g. Hierro: 2.9 g. Vitamina C: 16.5 mg. Colesterol: 99.8 mg.</p>
Cena Recomendada		Verdura/Ave/Fruta	Sopa/Pescado/Fruta	Pasta/Ave/Fruta	
<p>㉗ Menestra de verduras Lomo adobado con patatas Fruta/Actimel Pan Agua</p>	<p>㉘ Alubias blancas estofadas con arroz, cebolla y zanahoria Varitas de pescado con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>㉙ Patatas guisadas con merluza y puerro Pechuga de pollo a la plancha con salsa de champiñones Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>			<p>Energía: 700 kcal. Proteínas: 21.9 g. Carbohidratos: 97.2 g. Lípidos: 24.8 g. Calcio: 218.4 g. Hierro: 3.2 g. Vitamina C: 16.7 mg. Colesterol: 98.4 mg.</p>
Cena Recomendada	Arroz/Pescado/Fruta	Ensalada/Carne/Fruta	Verdura/Huevo/Fruta		