

COLEGIO SAN JOSE NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ



LINE O OO	·			
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y	Sopa de pollo con fideos
			cebolla	MANA
			Merluza al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa con zanahoria
			Ensalada de lechuga y zanahoria	salteada
				0
			Fruta/Lacteo	Fruta fresca
			n	
				De l'ata de la
				Pan integral
/				
ergia: 799 K.cai, Lipidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: ergia: 792 Kcal, Lipidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: ergia: 1103 Kcal, Lipidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono:	os. 7 g. Azucares: 15.0 g. Proteinas: 24.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteinas: 24.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración o: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteinas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoració	nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta n nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta ón nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimen	ción en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-6 años de reción cicíón en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de re tación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de	comendación diaria de 1.742 kcal/dia recomendación diaria de 2.279 kcal/día recomendación diaria de 3.152 kcal/día
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones blancos hervidos con	Alubias blancas con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y	Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero con
tomate frito casero	(cebolla,zanahoria,calabacin)	atún		zanahoria y cebolla
laguaranas fritas con monostro do	lamanaitas da nella al harna con		Totillo do poteto con encolado de	Merluza al horno con ajo y perejil c
oquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	ensalada lechuga, zanahoria y oliv
	3		<u>©</u> @	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca
			0	
				Pan integral
WF417	* [*For MRVo 3/ ** [*TFobMeble 3/ ** [**/] [*** o [**,] Local MFbb b M	Milebit MEMILEM Edels of Quilla When VV. Teledibers on WV. Hit la Whit MES.	A-corTVhMon(DVLMM) on \$5000 (all PH) biblio W. 1 The orW YVMo VbV	INGENIE INVOLVE CONFORME
1 12 +> - ? NO	"["Sn-Warvg %" ["Dricht/bbUg %""("GU%+a ["] Utcruv/@b bi ht %-"("Sn-Warvg %" ["Dricht/bbUg %""("GU%+a ["] Utcruv/@b bi ht %-"(["Sn-Warvg &("&("Dricht/bbUg %+""["GU%+a ["] Utcruv/@b bi ht	JNJCbU: WUW: UXUgY[•b18cWaYbhcXY:7cbg/bgcgcVYY:"UU]aYbhUNJCbY (MjCbU: WUW: UXUgY[•b18cWaYbhcXY:7cbg/bgcgcVYY:"UU]aYbhUNJCb HYNJCbU: WUW: UXUgY[•b18cWaYbhcXY:7cbg/bgcgcVY:"UU]aYbhUNJCB	nd cg/mincgsxiwanjicgassasiduloribykcxi; ocgx/miwaaribx yb`cg/Ybhrcgsxiwahjicgassasi2durUibbb}cxY-sl%; Uccgx/miwaarib b`Yb`cg/Ybhrcgsxiwahjicgassasi2durUibbb}cxY*%(!%; Uccgx/miwa	DXCM/QCB-X]UF]U-XY-8-8+- "?WE#X;U a YDXUM/QCB-X]UF]U-XY-8"84 - "?WE#X;U uvykub x,Uc U-X+7-9+1, & ?WE#X;U
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
			1	VILITIES 17
atatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Espirales a la boloñesa	
			300	
	MASS A SECTION OF THE PROPERTY	Cocido completo con	Salmón al horno con ensalada de	
Tortilla francesa con zanahoria	Merluza al Horno con ensalada de	and the second of the second o		
Tortilla francesa con zanahoria salteada	lechuga y zanahoria	and the second of the second o	lechuga y tomate	
salteada	lechuga y zanahoria	garbanzos, pollo, patata y morcillo de	lechuga y tomate	
	lechuga y zanahoria	and the second of the second o	lechuga y tomate	
salteada	lechuga y zanahoria	garbanzos, pollo, patata y morcillo de	lechuga y tomate	
salteada	lechuga y zanahoria	garbanzos, pollo, patata y morcillo de	lechuga y tomate	
salteada Fruta fresca	lechuga y zanahoria	garbanzos,pollo,patata y morcillo de	lechuga y tomate	
salteada Fruta fresca	lechuga y zanahoria	garbanzos,pollo,patata y morcillo de	lechuga y tomate	La TOOLANGE VIJETUVY "S" (& TAN AKE) NAS YOOLANGE JUSTUVY "S" - "AN AKE) NAS YOONANGE JUSTUVY "S" - "AN AKE J
salteada Fruta fresca ovr[Li *5 7W**estikog as*+[*5.6 %-[*- kitutegik/ 7U*cbc) ovr[Li +-, 7W**estikog as*-[*5.6 **]*- kitutegik/ 7U*cbc) ovr[Li +-, 7W**estikog as*-[*5.6 **]*- kitutegik/ 7U*cbc) ovr[Li +-, 7W**estikog as*-[*5.6 **]*- kitutegik/ 7U*cbc)	lechuga y zanahoria Fruta fresca	garbanzos, pollo, patata y morcillo de terraera con i urlías værdes Fruta fresca Fruta fresca bi i rrykeu www.uu.gr bi sewa veic xv. 7-begrep gawy. uulja veic bi i rrykeu www.uu.gr bi sewa veic xv. 7-begrep gawy. uulja veic bi i rrykeu www.uu.gr bi sewa veic xv. 7-begrep gawy. uulja veic	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca ARE to cg7764cg 90 MMg cg45961 dtuu b b) c xx* 1, u cgx7704 MAD to cg7764cg 90 MMg cg45961 zduu b b) c xx* 15 u cgx77 MAD to cg7764cg 90 MMg cg45961 zduu b b) c xx* 15 u cgx77	
salteada Fruta fresca	lechuga y zanahoria	garbanzos,pollo,patata y morcillo de	lechuga y tomate	TEN YDALMIJER XUFULXY 78*-(& 7 MW RKL) WAN YDALMIJER XUFULXY 8 Z ** 7 MW RKL) WAN YDALMIJER XUFULXY "3 & 7 MW RKL) VIERNES 24
salteada Fruta fresca ovr[Li *5 7W**estikog as*+[*5.6 %-[*- kitutegik/ 7U*cbc) ovr[Li +-, 7W**estikog as*-[*5.6 **]*- kitutegik/ 7U*cbc) ovr[Li +-, 7W**estikog as*-[*5.6 **]*- kitutegik/ 7U*cbc) ovr[Li +-, 7W**estikog as*-[*5.6 **]*- kitutegik/ 7U*cbc)	lechuga y zanahoria Fruta fresca	garbanzos, pollo, patata y morcillo de terraera con i urlías værdes Fruta fresca Fruta fresca bi i rrykeu www.uu.gr bi sewa veic xv. 7-begrep gawy. uulja veic bi i rrykeu www.uu.gr bi sewa veic xv. 7-begrep gawy. uulja veic bi i rrykeu www.uu.gr bi sewa veic xv. 7-begrep gawy. uulja veic	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca ARE to cg7764cg 90 MMg cg45961 dtuu b b) c xx* 1, u cgx7704 MAD to cg7764cg 90 MMg cg45961 zduu b b) c xx* 15 u cgx77 MAD to cg7764cg 90 MMg cg45961 zduu b b) c xx* 15 u cgx77	
salteada Fruta fresca Fruta fresca orriguns, 7-Winestoca 85*- [15, 6 W- [1-]ortuga 77 Juvebontus 15, 7-Winestoca 15, 15, 6 W- [1-]ortuga 77 Juvebontus 15, 15, 6 W- [1] 1566 (Winestoca 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15, 15,	lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca -:_('+['5-NWP'g %(" ['DrdWbug &S*, ['GJ %* a [', JUCHWMS &SWS-['TS-WWP'g & ''] TOW MS & [', TGJ %* a [', JUCHWMS &SWS-['TS-WWP'g & ''] TOW MS a [', T	garbanzos, pollo, patata y morcillo de propertion de indias vierdes vier	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Wile to control of the carry, u control of the carry, u control of the carry of the of	VIERNES 24
salteada Fruta fresca Fruta	Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MARTES 21 Alubias blancas estofadas Poquerones fritos Ensalada de	garbanzos, pollo, patata y morcillo de propertio de indias vierdes indias vierdes Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca With the captionic will capassed dutul belie captionic will capassed adult to belie captionic will capassed adult to be captionic will capation adult belie captionic will capation adult belie captionic will be captioni	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de
salteada Fruta fresca Fruta fresca orri 11 * \$ 7W** edilica as*-(* 5 a %-(*-)prung/Y7JU/cbc orri 11 * \$ 7W** edilica as*-(* 5 a %-(*-)prung/Y7JU/cbc orri 11 * \$65(7W** edilica) * *(* 5 a *-) * (*-)prung/Y7JU/cbc LUNES 20 Ensalada de tomate con caballa	Iechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MARTES 21 Alubias blancas estofadas Poquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	garbanzos, pollo, patata y morcillo de propera con indias verdes Fruta fresca Fruta fresca Bell HMBU WW UNUGFED BOWN YNEXT ZEIGNER GWY UUJN YN	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Web to cg 7thdrog 500 Web cg 85581 durui bbly c X**1, u cg XYYM Wyb to cg 7thdrog 500 Web cg 85581 zdrui bbly c X**18 u cg XYYM JUEVES 23 Potaje de garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Salteada Fruta fresca Fruta	lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fr	garbanzos, pollo, patata y morcillo de propertio de indias verdes Fruta fresca Fruta fresca Ball Propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the ball Propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the properties of the properties	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Will be carrierged with cassed adult be act 1. 1. 10 can't not to can't not be carrier to carrie	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
salteada Fruta fresca Fruta	Iechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MARTES 21 Alubias blancas estofadas Poquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	garbanzos, pollo, patata y morcillo de propertio de indias vierdes indias vierdes Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Web to cg 7thdrog 500 Web cg 85581 durui bbly c X**1, u cg XYYM Wyb to cg 7thdrog 500 Web cg 85581 zdrui bbly c X**18 u cg XYYM JUEVES 23 Potaje de garbanzos Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Salteada Fruta fresca Fruta	lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fr	garbanzos, pollo, patata y morcillo de propertio de indias verdes Fruta fresca Fruta fresca Ball Propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the ball Propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the properties of the properties	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Will be carrierged with cassed adult be act 1. 1. 10 can't not to can't not be carrier to carrie	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Salteada Fruta fresca Fruta	lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fr	garbanzos, pollo, patata y morcillo de propertio de indias verdes Fruta fresca Fruta fresca Ball Propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the ball Propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the properties of the properties	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Will be carrierged with cassed adult be act 1. 1. 10 can't not to can't not be carrier to carrie	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Salteada Fruta fresca Fruta	lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fr	garbanzos, pollo, patata y morcillo de propertio de indias verdes Fruta fresca Fruta fresca Ball Propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the ball Propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the propertion (Scholar March 27 Jacques gent 100) and the properties of the properties	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Will be carrierged with cassed adult be act 1. 1. 10 can't not to can't not be carrier to carrie	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca
Salteada Fruta fresca	Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca C-1-5-NWrg S-1-1-0-0-0-0-0-0-1-1-1-1-0-0-0-0-0-0-0-	Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca With the captivities of white captivities to captivities to captivities of captiv	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
salteada Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca ST 1 -	Ilechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca (*-[*s-wwyg %(*-[*Drowbug &5*-[**QJ %**a[**] JUCHWME %55*] TOU % % a[**] JUCHWME %55*] TOU % % a[**] JUCHWME % MARTES 21 Alubias blancas estofadas Doguerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca Fruta fresca	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca	Ilechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca JUEVES 23 Potaje de garbanzos Potaje de garbanzos Fruta/Lacteo Fruta/Lacteo Fruta/Lacteo May 10 cog 7/bhrog 90 kMg cgassa durui bib, cx 7-1, u cgx 7 km cgx	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Salteada Fruta fresca	Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca C-1-5-NWrg S-1-1-0-0-0-0-0-0-1-1-1-1-0-0-0-0-0-0-0-	Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca	lechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca With the captivities of white captivities to captivities to captivities of captiv	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca STE S. NW BURGA 85 T. S. OW T. NRUGAN TUNCOCOMITE SERVING STEEL SERVIN	Ilechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca (*-[*s-wwyg %(*-[*Drowbug &5*-[**QJ %**a[**] JUCHWME %55*] TOU % % a[**] JUCHWME %55*] TOU % % a[**] JUCHWME % MARTES 21 Alubias blancas estofadas Doguerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca Fruta fresca	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca	Ilechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca JUEVES 23 Potaje de garbanzos Potaje de garbanzos Fruta/Lacteo Fruta/Lacteo Fruta/Lacteo May 10 cog 7/bhrog 90 kMg cgassa durui bib, cx 7-1, u cgx 7 km cgx	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Fruta fresca EUNES 20 Ensalada de tomate con caballa tella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo Fruta fresca	Iechuga y zanahoria Fruta fresca	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca	Ilechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca JUEVES 23 Potaje de garbanzos Potaje de garbanzos Fruta/Lacteo Fruta/Lacteo JUEVES 23 Sopa de fideos y garbanzos	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca DIT II ** 7 *** *** *** *** *** *** *** ***	Ilechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MARTES 21 Alubias blancas estofadas Discourse fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Fruta fresca	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca	Ilechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca JUEVES 23 Potaje de garbanzos Potaje de garbanzos Fruta/Lacteo Fruta/Lacteo Type of the control of the cont	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca STE S. NW BURGA 85 T. S. OW T. NRUGAN TUNCOCOMITE SERVING STEEL SERVIN	Interview Inte	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca	Ilechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca JUEVES 23 Potaje de garbanzos Potaje de garbanzos Fruta/Lacteo Fruta/Lacteo JUEVES 23 Sopa de fideos y garbanzos	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MI 1 - 5, 7MF BIDGQ 85 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 5, 7MF BIDGQ 85 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 500 (NW BIDGQ 34 - [75, G T] - 5)MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 500 (NW BIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - 7 - MIDGQ 34 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 11 - [75, G W- [7-]MIDGQX 7UVCbc MI 1	Ilechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MARTES 21 Alubias blancas estofadas Poquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Fruta fresca MARTES 28 Arroz blanco con tomate Tilapia al horno con calabacín	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca MIERCOLES 22 Crazuela de fideos Miercoles 22 Cazuela de fideos Miercoles 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca MIERCOLES 29 Crema de judía verde y zanahoria Tortilla francesa con champiñón	Ilechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca JUEVES 23 Potaje de garbanzos Potaje de garbanzos Fruta/Lacteo Fruta/Lacteo JUEVES 23 Potaje de garbanzos JUEVES 23 Potaje de garbanzos JUEVES 23 Fruta/Lacteo JUEVES 23 Fruta/Lacteo Sopa de fideos y garbanzos	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca EUNES 20 Ensalada de tomate con caballa tella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 LUNES 27 LUNES 27 LUNES 27 Lentejas con zanahoria, patata y cebolla garo con tomate con ensalada de	Interview Inte	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca MIERCOLES 22 Crazuela de fideos Miercoles 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca MIERCOLES 29 Crema de judía verde y zanahoria Tortilla francesa con champiñón salteado	Interpretation Inte	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 20 Ensalada de tomate con caballa ella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 LUNES 27 LUNES 27 LUNES 27 Lunes assistante de la ser in portragor funesce de la ser in portr	Company Comp	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca Tortilla francesa con champiñón salteado Salteado	Ilechuga y tomate	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral Panulus Salada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 20 Ensalada de tomate con caballa ella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 LUNES 27 LUNES 27 LUNES 27 Lunes assistante de la ser in portragor funesce de la ser in portr	Company Comp	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca Tortilla francesa con champiñón salteado Salteado	Ilechuga y tomate	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 20 Ensalada de tomate con caballa ella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 27 LUNES 27 LUNES 27 LUNES 27 Lunes assistante de la ser in portragor funesce de la ser in portr	Company Comp	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca Tortilla francesa con champiñón salteado Salteado	Ilechuga y tomate	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca DITE S. NW BENDERS SET S. S. SET STUDENT TUNCOCONTILL SECTION	Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MARTES 21 Alubias blancas estofadas Alubias blancas estofadas Fruta fresca Fruta fresca MARTES 28 Arroz blanco con tomate Tilapia al horno con calabacín salteado Fruta fresca	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 29 Crema de judía verde y zanahoria Tortilla francesa con champiñón salteado Fruta fresca	Ilechuga y tomate Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca JUEVES 23 Potaje de garbanzos Potaje de garbanzos Fruta/Lacteo Tuezarring and their captorist durul baby c.xxx-1s. U. cyxx row. Fruta/Lacteo Tuezarring and their captorist durul baby c.xxx-1s. U. cyxx row. JUEVES 30 Sopa de fideos y garbanzos Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta/Lacteo	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral PRINCES 1 VIERNES 1
Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca LUNES 20 Ensalada de tomate con caballa ella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca T(1 1	Interest	garbanzos, pollo, patata y morcillo de Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca MIERCOLES 22 Cazuela de fideos Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada Fruta fresca Fruta fresca Tortilla francesa con champiñón salteado Salteado	Ilechuga y tomate Ilega y tomate Ilechuga y tomate Ilechuga y tomate y to garrier good well gases rature by carrier to garrier y to garrier good well gases rature by carrier to garrier y to garrier good well gases at autuul by carrier to garrier garrier good well gases at autuul by carrier good well gases at	VIERNES 24 Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan integral Pan integral PANAMEN XEPLON SE (A "MEGU! NOMMEN YEPLON SE (A "MEGU! NOMMEN SEPLON SE (A "MEGU! NOMMEN SE (A "MEGU! NOMEN SE (A "MEGU!

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

Y RECUERDA...







































