

COLEGIO SAN JOSE ABRIL 24 COLEGIO SAN JOSÉ



Cebola zambroria, calabacini) Torilla de galata con errasidad de lechuga; tromate finos camene en erraidad de lechuga; tromate finos camene en erraidad de lechuga; tromate en en en estada de lechuga; tromate en e	SERAL	, (3)	LET COLLAID OAN	3332	Tilan Clover
Truth de posta con encidad de l'activité per mais de l'activité per	LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Tortilla de patitas con avastaled de l'encada de l'encada de l'encada y transité de l'encada de l'encada y transité de l'encada de l'encad				atún	Macarrones blancos hervidos co tomate frito casero
Prute freeze Frute freeze Fr			lamoneitos de nollo al horno con		Boguerones fritos con menestra
Fruta fresce Fr		lechuga y maíz		Paella de pollo	verduras
LUNES 12 Finds fresca Finds			Fruta fresca	Fruta fresca	
LUNES 12 Finds fresca Finds					
LUNES 15 WARTES 9 Potatise guisadas con chorco Intra branco con have finto con branch finto cases on randado de lechuga, tornale, maiz Fruta fresca F					Pan integral
Petatase guisadas con chorizo Protes fencas con remaio lentraga la protection con federa de la protection de la constanta de	ergia: 599 Kcal. Lipidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 1 ergia: 792 Kcal. Lipidos:27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 1 ergia: 1103 Kcal. Lipidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono:	85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración n 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración n : 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoració	utricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentac nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta n nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la aliment	lón en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recom- ción en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de rec ación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de	endación diaria de 1.742 Kcal/dia omendación diaria de 2.279 Kcal/dia recomendación diaria de 3.152 Kcal/dia
ation Werkza al horno con ajo y pereji con immedia filio casero immedia	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Abulias filances con future firito completing on bornate firito casero Fruta freeca	nsalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de lentejas	Patatas guisadas con chorizo	Sopa de cocido con fideos	Macarrones hervidos blancos co tomate frito casero
Fruta fresca Fruta					
Fruta fresca Fr		ensalada de lechuga y maíz		garbanzos,pollo,patata y morcillo de	
LUNES 15 Crema de zanahoria Ensalada de tomate con cabella Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca MARTES 30 LUNES 22 Anno contornate Lentejas con zanahoria Sealadado frito con calebacin Sealad	Fruta fresca		Fruta fresca	Fruta fresca	
LUNES 15 Crema de zanahoria Ensalada de tomate con caballa Crema de zanahoria Paella de magro de cerdo, zanahoria Ilipia en sasia verde con zanahoria Jamonchos de pollo al homo en su Jamonchos de pollo al homo en					Pan integral
LUNES 15 Crema de zanahoria Ensalada de tomate con caballa Crema de zanahoria Paella de magro de cerdo, zanahoria Ilipia en sasia verde con zanahoria Jamonchos de pollo al homo en su Jamonchos de pollo al homo en	oyf[11 "\$-?WI"@MIXog 88%\$["5, G %-["< XfUhogXY7UIVcbc. ; yyf[11 +)-?WI"@MIXog8"+["5 G &-["< XfUhogXY7UIVcbc. %	"". ["Sn-Wil'yg %;""["DfcHviblig %;" ["GJ. %+a [";]UcfUWBb bi H 8)". ["Sn-Wil'yg %;" "DfcHviblig &''' "GJ. %+a [";]UcfUWBb bi h		Yb `cg 7Yb Hcg 9XI Whill cg 85% SI dull U b blyc XY * I, Ux cg XY * I Whill cg 85% SI dull U b blyc XY * I, Ux cg XY * I Wu A Yb Yb `cg 7Yb Hcg 9XI Whill cg 85% SI 2 dull U b blyc XY - I% Ux cg XY * I Wu A	UNID XUFULY S-(A 27MBKU I KONUMO XUFULYY S-A- 27MBKU I
Crema de zanahoria Ensalada de tomate con caballa Posição de garbanzos con chorizo, cabolla, primeiro y tomate Posição de garbanzos con chorizo, cabolla, primeiro y tomate Posição de garbanzos con chorizo, cabolla, primeiro y tomate Posição de garbanzos con chorizo, cabolla, primeiro y tomate Posição de garbanzos con chorizo, cabolla, primeiro y tomate Posição de garbanzos con chorizo, cabolla, primeiro y tomate Posição de garbanzos con characteristic de la control					
Cebolia, primiento y tomate cobolia, primien	LUNES 15	MARTES 16		JUEVES 18	
Bouldade pateta con ensalada de lechuga, tomate y maiz el primiento verdes, cebolla y ajo prim	Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	cebolla, pimiento y tomate		Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
Pan integral Pan integral			Tilapia en sasla verde con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno en su	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz
LUNES 22 Arroz blanco con tomate Bacaladito frito con calabacin salteado Fruta fresca Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta del tiempo Fruta fresca Fr	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Arroz blanco con tomate Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y maiz Ensalada de lechuga y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y maiz Ensalada de lechuga y Ensalada de lechuga, tomate y maiz Ensalada de lechuga y Ensalada de					Pan integral
Arroz blanco con tomate Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y maiz Ensalada de lechuga y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y maiz Ensalada de lechuga y Ensalada de lechuga, tomate y maiz Ensalada de lechuga y Ensalada de	bYf[4L *\$, ?\#**\std]Xcg &\$*+[*5; G %*- [*<]XfUhcgXY 7UfVcbc. bYf[4L +, ?\#**\std]Xcg & *\$[*5; G **\$[*-]XfUhcgXY 7UfVcbc. bYf[4L %\$(?\#**\std]Xcg **\f("6*; G **, [*-]XfUhcgXY 7UfVcbc.	; ("+["5n-Wifyg %(" ["Dichylabug 85", ["GJ. %" a ["] JUcrUM/05 %%; ("5n-Wifyg %(" ["Dichylabug 8(", ["GJ. %" a ["] JUcrUM/05 %) %("5n-Wifyg 8"%("01/41bug "", "GJ. %" a ["] JUcrUM/05 %) %("5n-Wifyg 8"%("01/41bug "", "GJ. %" a ["] JUcrUM/05	bi H]WjbbU WIW UXUgY[-b18cWa Ybhc XY-7cbg/bg: g:VIY 'UU]a YbhU bi H]WjbbU WW UXUgY[-b18cWa Ybhc XY-7cbg/bg: g:VIY 'UU]a YbhU H]WjbbU WW UXUgY[-b18cWa Ybhc XY-7cbg/bg: g:VIY 'UU]a YbhUN	MOBYb"cg7YbHrcg9% Whijicg885% SidUUIbbjkcXY"!, UccgXYfYWb MYBbYb cg7YbHrcg9% Whijicg85% SidUUIbbjkcXY"!% UccgXYfYW BobYb~cg7YbHrcg9% Whijicg85% SidUUIbbjkcXYfW; UcgXYfYW	· YDXUM/CD X UF UXY 95+(-0, ?NE+0X;U wa YDXUM/CD X UF UXY 25+- ?NE+0X;U wa YDXUM/CD X UF UXY 25*- ?NE+0X;U
Arroz blanco con tomate Lentejas con zanahoria, patata y cebolla Bacaladito frito con calabacin salteado Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maiz Dibóndigas caseras de cerdo en salsa de techuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta fres		,			1
Bacaladito frito con calabacín salteado Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta fresca Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta fresca Fruta del tiempo Fruta fresca Macarrones a la carbonara (bacon, nata) Macarrones a la carbonara (bacon, nata) Fruta fresca Macarrones a la carbonara (bacon, nata) Fruta fresca Fruta f		Lentejas con zanahoria, patata y			Sopa de fideos y garbanzos
Fruta fresca Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta fresca		Magro con tomate con ensalada de		Tortilla francesa con champiñón	Palometa al horno Ensalada de
Fruta fresca Fruta del tiempo Fruta fresca Fruta fresca					
If 1 ** 7-W** espling ax* [*5 G x* [*-] protegy / Tublec)* ([*56-Wing %*-[*Drivity X ** Tuble visit is ** Y		Fruta del tiempo			
### Trust fresca For Ward State For					Pan integral
### Trust fresca For Ward State For	Wildlife THE CONTROL OF THE CONTROL	VICTOR AND THE THE STATE OF THE	LI MORLI PROPRIO MITALE LA CARRA VALANCIA DE LA CAR	SPECIAL CONTRACT CONT	WANTE WHILLIAM OF THE WAT
Acrema de judía verde y zanahoria Macarrones a la carbonara (bacon, nata) Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca	**[1,U.*-, ** ?Wo**@bd]Xcg &+*- [**5; G &*) [**<]XfUhcg XY 7UfVcbc. * Yf[1,U.*, ** ?Wo**@bd]Xcg ** \$**\$(**5; G (**\$(**<)XfUhcg XY 7UfVcbc. %	,) ({ Shi warry % - { Dichribug % - { Gu. %" a { } Dichwydd %% ["Sh-Wifty % "" ("Dichribug % "" {"GU. %" a { "; Uucfuy/db ia&" ("Sh-Wifty & ", ("Dichribug %+"% ("GU. %" a { }) Uucfuy/db bii	oi niyyebb waw dadgi i bi acwa Yore x 77eegreg: gevi Y oo ja Yord bi hijvjebb waw uxug/(+ bi acwa Yore XY-7eegreg: gevi Y "Uu"ja Yord niyyebb waw uxugy(+ bi acwa Yore XY-7eegreg: gevi Y "Uu"ja Yordwi	yyub Yoleg Yvon egyxniwung egasysaidan orbibyk exiyi, oleg xiriwa MyObiyb "eg7Yb Mreg9Xi Wuhng egasysaiz duh'urib bok exiyi-!%; "uk egxiyihiyb biyb "eg7Yb Mreg9Xi Wuhng egasysaiz duh'urib bok exiyi% (!%, "uk egxiyihiywa	Nda YbXUM/QB X]Ur]UXY %*&+ "?WB#XU a YbXUM/QB X]Ur]UXY " "%) & ??WB#X;U a YbXUM/QB X]Ur]UXY " "%) & ??WB#X;U
nata) Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta fresca	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Fruta fresca	Crema de judía verde y zanahoria				
Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Fruta	n ®	1			
Fruta fresca	Tortilla de patata con champiñón	Contramuslo de pollo a la plancha			
Fruta fresca Fr	_				
	nervia: 599 Kcal Inidos: 24 0 a ACS: 2.3 a Uddastar da 6 : h	85.7 g Atticates: 15.0 g Proteinse: 46.0 g Cali 4.7 mg , Value	nutricional calculada segin "Documento da Cescono cabro la ""	ión en los Centros Educativos 2010" nara un niño de 2.9 ñão d	nendación diaria de 1.742 Vcal/día
En todos los menús se incluye agua y pan	ergia: 792 Kcal, Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 1 ergia: 1103 Kcal, Lípidos: 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 v: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 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 alimen	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	omendación diaria de 2.279 Kcal/día recomendación diaria de 3.152 Kcal/día
	En todos los menús se	e incluve agua v pan	(X)		

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...







































