



2	3	4	5	6	
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Cena Recomendada					Energía: 000 Kcal. Proteínas: 000 g. Carbohidratos: 000 g. Lípidos: 000 g. Calcio: 000 g. Hierro: 000 g. Vitamina C: 000 mg. Colesterol: 000 mg.
9 Arroz a la cubana San marino con ensalada Fruta Puré de verduras con pescado Mi primer yogur	10 Sopa casera de cocido con picadillo Filete de magro a la riojana Yogur Puré de verduras con pollo Mi primer yogur	11 Fideuá mixta Filete de limanda a la romana con lechuga Fruta Puré de verduras con limanda Mi primer yogur	12 Potaje de garbanzos Pollo asado en su jugo con patatas Fruta Puré de verduras y garbanzos con pollo Mi primer yogur	13 Acelgas con patata y zanahoria Hamburguesa casera en salsa española Yogur Puré de acelgas con ternera Mi primer yogur	Energía: 695 kcal. Proteínas: 20.8 g. Carbohidratos: 97.9 g. Lípidos: 24.5 g. Calcio: 201.4 g. Hierro: 3.0 g. Vitamina C: 18.2 mg. Colesterol: 102.4 mg.
Cena Recomendada					
16 Menestra de verduras Salchichas de ave con tomate Actimel Puré de verduras con pollo Mi primer yogur	17 Lacitos a la boloñesa Filete de lenguado rebozado con lechuga Fruta Puré de verduras con lenguado Mi primer yogur	18 Alubias pintas con verduras Ternera asada con champiñones Fruta Puré de verduras y legumbre con ternera Mi primer yogur	19 Sopa de cocido con estrellas Muslo de pollo asado al limón con ensalada Yogur Puré de verduras con pollo Mi primer yogur	20 Lentejas a la castellana Merluza en salsa verde Fruta Puré de verduras y lentejas con merluza Mi primer yogur	Energía: 703 kcal. Proteínas: 21.6 g. Carbohidratos: 101.8 g. Lípidos: 23.3 g. Calcio: 210.7 g. Hierro: 2.9 g. Vitamina C: 19.2 mg. Colesterol: 99.7 mg.
Cena Recomendada					
23 Paella de carne Suprema de calamar con ensalada Fruta Puré de verduras con pescado Mi primer yogur	24 Crema de verduras con costrones Escalope a la milanesa con patatas Yogur Puré de verduras con pollo Mi primer yogur	25 Alubias blancas al estilo casero Albóndigas caseras en salsa jardinera Fruta Puré de verduras y legumbre con ternera Mi primer yogur	26 Espaguetis con tomate Filetes de limanda a la romana con lechuga Fruta Puré de verduras con limanda Mi primer yogur	27 Judías verdes con patata y zanahoria Jamoncito de pollo asado a la almendra con champiñones Natillas Puré de judía verde con pollo Mi primer yogur	Energía: 713 kcal. Proteínas: 24.7 g. Carbohidratos: 98.1 g. Lípidos: 24.6 g. Calcio: 221.4 g. Hierro: 3.5 g. Vitamina C: 17.7 mg. Colesterol: 103.4 mg.
Cena Recomendada					
30 FESTIVO	31 Macarrones al gratén Filete de lenguado a la inglesa con lechuga Fruta Puré de verduras con lenguado Mi primer yogur				Energía: 728 kcal. Proteínas: 23.3 g. Carbohidratos: 102.1 g. Lípidos: 25.2 g. Calcio: 202.3 g. Hierro: 3.1 g. Vitamina C: 18.4 mg. Colesterol: 104.9 mg.
Cena Recomendada					



FEBRERO

Código: Z3T2

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

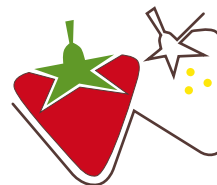


		<p>1) Acelgas con patata y jamón Pechuga de pollo en salsa demiglaze Yogur</p> <p>Puré de acelgas con pollo Mi primer yogur</p> <p>Crema/Huevo/Fruta</p>	<p>2) Arroz blanco con tomate Merluza rebozada con lechuga Fruta</p> <p>Puré de verduras con merluza Mi primer yogur</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>3) Garbanzos con bacon Escalopines de ternera en salsa española Fruta</p> <p>Puré de verduras y garbanzos con ternera Mi primer yogur</p> <p>Sopa/Pescado/Fruta</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>
<p>6) Fideuá de carne Caprichos de calamar con lechuga Fruta</p> <p>Puré de verduras con pescado Mi primer yogur</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>7) Lentejas con chorizo Chuleta a la riojana Fruta</p> <p>Puré de verduras y lentejas con ternera Mi primer yogur</p> <p>Sopa/Pescado/Fruta</p>	<p>8) Puré de zanahoria con costrones Albóndigas caseras con tomate Yogur</p> <p>Puré de verduras con pollo Mi primer yogur</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>9) Arroz a la montañesa Escalope con ensalada Fruta</p> <p>Puré de verduras con ternera Mi primer yogur</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>10) Menestra de verduras con patatas dado Pollo al chilindrón Actimel</p> <p>Puré de verduras con pollo Mi primer yogur</p> <p>Patata/Huevo/Fruta</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>
<p>13) Arroz blanco con picadillo Sanjacobo casero con ensalada Yogur</p> <p>Puré de verduras con carne Mi primer yogur</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>14) Alubias blancas a la castellana Merluza en salsa de tomate Fruta</p> <p>Puré de verduras y legumbre con merluza Mi primer yogur</p> <p>Ensalada/Carne/Fruta</p>	<p>15) Crema de calabacín Muslo de pollo asado en su jugo con patatas Fruta</p> <p>Puré de verduras con pollo Mi primer yogur</p> <p>Pasta/Huevo/Fruta</p>	<p>16) Judías verdes al estilo casero Salchichas de ave con lechuga Yogur</p> <p>Puré de judía verde con pollo Mi primer yogur</p> <p>Patata/Pescado/Fruta</p>	<p>17) Lentejas con chorizo Lomo a la riojana Fruta</p> <p>Puré de verduras y legumbre con ternera Mi primer yogur</p> <p>Sopa/Pescado/Fruta</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>
<p>20) Sopa casera de ave con pasta Lomo adobado en salsa de tomate Yogur</p> <p>Puré de verduras con pollo Mi primer yogur</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>21) Garbanzos con huevo duro Hamburguesa casera en salsa hortelana Fruta</p> <p>Puré de verduras y garbanzos con ternera Mi primer yogur</p> <p>Patata/Pescado/Fruta</p>	<p>22) Lacitos a la italiana Filete de lenguado empanado con lechuga Fruta</p> <p>Puré de verduras con lenguado Mi primer yogur</p> <p>Ensalada/Pescado/Fruta</p>	<p>23) Acelgas con patata y zanahoria Jamoncito de pollo asado al limón con champiñones Actimel</p> <p>Puré de acelgas con pollo Mi primer yogur</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>24) Paella valenciana San marino con ensalada Fruta</p> <p>Puré de verduras con pescado Mi primer yogur</p> <p>Patata/Huevo/Fruta</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>
<p>27) Lentejas maravilla Escalopines de ternera en salsa jardinera Yogur</p> <p>Puré de verduras y lentejas con ternera Mi primer yogur</p> <p>Sopa/Pescado/Fruta</p>	<p>28) Pasta de caracol con tomate Merluza a la inglesa con lechuga Fruta</p> <p>Puré de verduras con merluza Mi primer yogur</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>29) Crema de puerros y zanahoria con costrones Pechuga de pollo al chilindrón Yogur</p> <p>Puré de verduras con pollo Mi primer yogur</p> <p>Patata/Huevo/Fruta</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>

MARZO

Código: Z3T2

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



			<p>① Arroz a la cubana Suprema de pescado con ensalada Fruta</p> <p>Puré de verduras con pescado Mi primer yogur</p>	<p>② Sopa casera con picadillo Tortilla de patata con loncha de queso Fruta</p> <p>Puré de verduras con pollo Mi primer yogur</p>	<p>Energía: 844 Kcal. Proteínas: 27,6g. Carbohidratos: 118,9g. Lípidos: 28,7g. Calcio: 267,2g. Hierro: 5,6g. Vitamina C: 46,1mg. Colesterol: 124,2mg.</p>
Cena Recomendada			Verdura/Carne/Fruta	Verdura/Pollo/Fruta	
⑤	<p>⑥ Arroz a la jardinera Filete de lenguado rebozado con lechuga Yogur</p> <p>Puré de verduras con lenguado Mi primer yogur</p>	<p>⑦ Lentejas a la castellana Pollo asado al limón con patatas Fruta</p> <p>Puré de verduras y lentejas con pollo Mi primer yogur</p>	<p>⑧ Judías verdes rehogadas Filetes rusos caseros en salsa demiglaze Yogur</p> <p>Puré de judías verdes con ternera Mi primer yogur</p>	<p>⑨ Macarrones a la boloñesa Merluza en salsa de tomate Fruta</p> <p>Puré de verduras con merluza Mi primer yogur</p>	<p>Energía: 844 Kcal. Proteínas: 27,6g. Carbohidratos: 118,9g. Lípidos: 28,7g. Calcio: 267,2g. Hierro: 5,6g. Vitamina C: 46,1mg. Colesterol: 124,2mg.</p>
FESTIVO			Verdura/Carne/Fruta	Verdura/Pollo/Fruta	
Cena Recomendada			Verdura/Carne/Fruta	Puré/Pescado/Fruta	
⑫	<p>⑬ Fideuá de pescado Sanjacob caser con patatas Fruta</p> <p>Puré de verduras con pescado Mi primer yogur</p>	<p>⑭ Acelgas con patata y zanahoria Salchichas de ave con tomate Actimel</p> <p>Puré de acelgas con pollo Mi primer yogur</p>	<p>⑮ Lentejas al estilo casero Jamón fresco asado con salsa de champiñones Fruta</p> <p>Puré de verduras y lentejas con ternera Mi primer yogur</p>	<p>⑯ Sopa de pescado Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga Yogur</p> <p>Puré de verduras con pollo Mi primer yogur</p>	<p>⑰ Arroz a la montañesa Merluza a la romana con ensalada Fruta</p> <p>Puré de verduras con merluza Mi primer yogur</p>
Cena Recomendada			Verdura/Pescado/Fruta	Patata/Carne/Fruta	
⑲	<p>⑳ Sopa casera de verduras con pasta Albóndigas en salsa de tomate Yogur</p> <p>Puré de verduras con lenguado Mi primer yogur</p>	<p>㉑ Espaguetis a la napolitana Escalope a la milanesa con ensalada Fruta</p> <p>Puré de verduras con ternera Mi primer yogur</p>	<p>㉒ Crema de calabacín con costrones Pechuga de pollo empanada con patatas Natillas</p> <p>Puré de verduras con pollo Mi primer yogur</p>	<p>㉓ Alubias blancas con arroz San marino con ensalada Fruta</p> <p>Puré de verduras y legumbre con pescado Mi primer yogur</p>	<p>Energía: 844 Kcal. Proteínas: 27,6g. Carbohidratos: 118,9g. Lípidos: 28,7g. Calcio: 267,2g. Hierro: 5,6g. Vitamina C: 46,1mg. Colesterol: 124,2mg.</p>
Cena Recomendada			Ensalada/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Fruta	
㉖	<p>㉗ Lacitos con tomate Filete de lenguado a la inglesa con ensalada Yogur</p> <p>Puré de verduras con lenguado Mi primer yogur</p>	<p>㉘ Garbanzos con chorizo San jacob casero con lechuga Fruta</p> <p>Puré de verduras y garbanzos con pollo Mi primer yogur</p>	<p>㉙ Arroz a la montañesa Estofado de melosa en salsa jardinera Fruta</p> <p>Puré de verduras con ternera Mi primer yogur</p>	<p>㉚ Judías verdes con patata y jamón Jamoncito de pollo asado a la almendra con champiñones Actimel</p> <p>Puré de judías verdes con pollo Mi primer yogur</p>	<p>㉛ Lentejas estofadas con verduras Capricho de calamar con tomate natural Fruta</p> <p>Puré de verduras y lentejas con pescado Mi primer yogur</p>
Cena Recomendada			Ensalada/Carne/Fruta	Verdura/Huevo/Fruta	
㉞			Verdura/Carne/Fruta	Verdura/Carne/Fruta	<p>Energía: 844 Kcal. Proteínas: 27,6g. Carbohidratos: 118,9g. Lípidos: 28,7g. Calcio: 267,2g. Hierro: 5,6g. Vitamina C: 46,1mg. Colesterol: 124,2mg.</p>