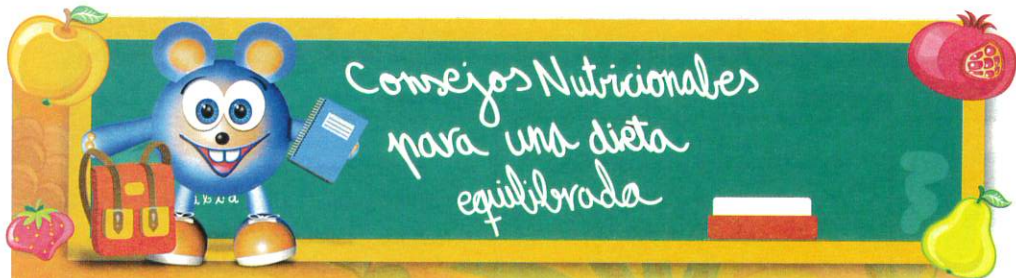


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Sopa Minestrone con coditos, tomate, zanahoria y puerro Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Pan, Fruta fresca Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9</p>	<p>Judías pintas con arroz Pollo guisado al chilindrón con cebolla, pimientos y tomate Champiñones rehogados Pan, Fruta fresca Kcal 498 Prot 52,7 lip 31,5 HC 25,1</p>
<p>Lentejas con verduras Croquetas de Jamón serrano Ensalada de lechuga con zanahoria Pan, Fruta fresca Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59</p>	<p>Macarrones al pomodoro Merluza en salsa verde Guisantes rehogados Pan, Fruta fresca Kcal 460,5 Prot 26,39 lip 18,84 HC 47,38</p>	<p>Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria y jamón york Filete ruso con tomate Patatas en bastón Pan, Fruta fresca Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,1 HC 73,9</p>	<p>Sopa de Cocido Cocido Completo con garbanzos, pollo, chorizo y verduras Pan, Fruta fresca Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86</p>	<p>Pure de verduras Filete de cerdo a la milanesa Patatas a la francesa Pan, Fruta fresca Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 6</p>
<p>Paella Mixta Albóndigas a la jardinera con judías, guisantes, cebolla y tomate Patatas dado Pan, Fruta fresca Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53,38</p>	<p>Alubias blancas guisadas con calabaza y patata Cinta de lomo con salsa de nata Champiñones salteados Pan, Fruta fresca Kcal 460,5 Prot 26,39 lip 18,84 HC 47,38</p>	<p>Sopa de fideos con huevo y zanahoria Bacalao rebozado Ensalada de lechuga con remolacha Pan, yogurt Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9</p>	<p>Crema de calabacín Pollo a la cazadora con pimientos y tomate Patata panadera Pan, fruta fresca Kcal 374,4 Prot 22,49 lip 10,64 HC 58,9</p>	<p>Potaje de Garbanzos con espinacas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y aceitunas Pan, fruta fresca Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78</p>
<p>Espirales napolitana Crujiente de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, Fruta fresca Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78</p>	<p>Lentejas Castellanas con chorizo Tortilla a la francesa Ensalada de lechuga con maíz Pan, Fruta fresca Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64</p>	<p>Crema de zanahoria Lomo en salsa española Patata en bastón Pan, Fruta fresca Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64</p>	<p>DÍA NO LECTIVO</p>	
<p>Arroz con salsa de tomate Huevos fritos Patatas en bastón Pan, Fruta fresca Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64,1</p>	<p>Alubias Blancas estofadas Lomo al ajillo a la plancha Ensalada de lechuga con maíz Pan, Fruta fresca Kcal 498 Prot 52,7 lip 31,5 HC 25,1</p>	<p>Espaguetti carbonara Merluza a la vizcaína pimientos rojos asados Pan, yogurt Kcal 595 Prot 17,99 lip 12,94 HC 102,78</p>	<p>Judias verdes con huevo y pimentón Pollo asado en su jugo Patata panadera Pan, Fruta fresca Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64</p>	<p>Me encanta la verdura, tómala para tener unos huesos más fuertes</p>





Consejos Nutricionales para una dieta equilibrada

Para que la alimentación de sus hijos sea sana y equilibrada, la dieta debe ser lo mas variada posible, consumiendo diariamente alimentos de todos los grupos alimenticios, siguiendo las siguientes recomendaciones:

DESAYUNOS

Siempre un producto lácteo acompañado de un alimento rico en hidratos de carbono (pan, cereales, galletas). Fruta variada o zumos naturales.

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Podrá incluir una fruta, un lácteo (actimel, yogur líquido, leche) o un hidrato con alimento proteico (bocadillo pequeño de jamón de york) evitando en la medida de lo posible los bocadillos de embutido graso y los dulces.

RECOMENDACIÓN PARA LAS CENAS

COMIDA		CENA	
Pasta/arroz	+	Carne	Verdura
Pasta/arroz	+	Pescado	Verdura
Pasta/arroz	+	Huevo	Verdura
Verdura	+	Carne	Pasta/arroz
Verdura	+	Pescado	Pasta/arroz
Verdura	+	Huevos	Pasta/arroz
Legumbres	+	Carne	Verdura
Legumbres	+	Pescado	Verdura
Legumbres	+	Huevos	Verdura

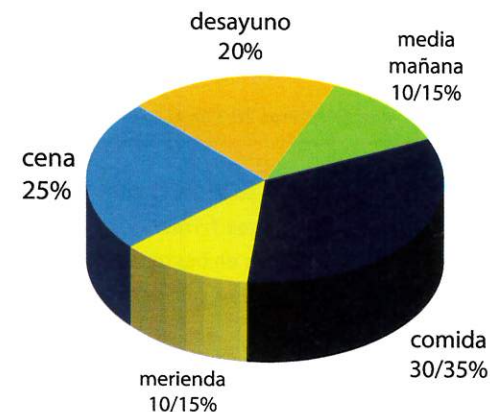
SERCLYM

SERVICIOS DE RESTAURACIÓN

SERCLYM empresa de comedores, ha sido elegida por la dirección del Colegio para realizar esta importante tarea.

¿Qué Comemos hoy?

aportes de calorías



SERCLYM
SERVICIOS DE RESTAURACIÓN