

ABRIL

Código: Z2T3

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



<p>②</p> <p>FESTIVO</p> <p>Cena Recomendada _____</p>	<p>③</p> <p>FESTIVO</p>	<p>④</p> <p>FESTIVO</p>	<p>⑤</p> <p>FESTIVO</p>	<p>⑥</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Energía: 00 Kcal. Proteínas: 00 g. Carbohidratos: 00 g. Lípidos: 00 g. Calcio: 00 mg. Hierro: 00 mg. Vitamina C: 00 mg. Colesterol: 00 mg.</p>
<p>⑨</p> <p>FESTIVO</p> <p>Cena Recomendada _____</p>	<p>⑩</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Supremas de calamar con lechuga</p> <p>Actimel</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>⑪</p> <p>Macarrones al gratén</p> <p>Escalope a la milanesa con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>⑫</p> <p>Lentejas maravilla</p> <p>Filetes rusos caseros en salsa jardinera</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada/Pescado/Fruta</p>	<p>⑬</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Yogur</p> <p>Patata/Huevo/Fruta</p>	<p>Energía: 676 kcal. Proteínas: 17.8 g. Carbohidratos: 97.0 g. Lípidos: 24.1 g. Calcio: 198.4 mg. Hierro: 2.7 mg. Vitamina C: 18.1 mg. Colesterol: 98.4 mg.</p>
<p>⑯</p> <p>Crema de calabacín con costrones</p> <p>Lomo adobado con champiñones</p> <p>Yogur</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>⑰</p> <p>Lacitos a la napolitana</p> <p>Filete de limanda a la romana con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>⑱</p> <p>Alubias blancas guisadas al estilo casero</p> <p>Jamoncito de pollo asado al limón con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada/Huevo/Fruta</p>	<p>⑲</p> <p>Paella de carne</p> <p>Filete de lenguado a la inglesa con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>⑳</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Albóndigas caseras con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Patata/Pescado/Fruta</p>	<p>Energía: 659 kcal. Proteínas: 21.8 g. Carbohidratos: 91.4 g. Lípidos: 22.9 g. Calcio: 213.1 mg. Hierro: 2.8 mg. Vitamina C: 17.8 mg. Colesterol: 101.4 mg.</p>
<p>㉓</p> <p>FESTIVO</p> <p>Cena Recomendada _____</p>	<p>㉔</p> <p>Fideuá de carne</p> <p>San marino con ensalada</p> <p>Actimel</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>㉕</p> <p>Puré de zanahoria con costrones</p> <p>Filete de magro rebozado con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>㉖</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Estofado de ternera en salsa española</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>㉗</p> <p>Garbanzos estofados con bacon</p> <p>Tortilla de patata con tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada/Ave/Fruta</p>	<p>Energía: 665 kcal. Proteínas: 19.9 g. Carbohidratos: 94.3 g. Lípidos: 23.1 g. Calcio: 200.1 mg. Hierro: 2.8 mg. Vitamina C: 18.5 mg. Colesterol: 99.1 mg.</p>
<p>㉚</p> <p>FESTIVO</p> <p>Cena Recomendada _____</p>					<p>Energía: 00 kcal. Proteínas: 00 g. Carbohidratos: 00 g. Lípidos: 00 g. Calcio: 00 mg. Hierro: 00 mg. Vitamina C: 00 mg. Colesterol: 00 mg.</p>



<p>1</p> <p>FESTIVO</p>		<p>2</p> <p>Espirales de pasta gratinadas con queso</p> <p>Capricho de calamar con lechuga</p> <p>Actimel</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>3</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Patata/Huevo/Fruta</p>	<p>4</p> <p>Alubias pintas a la castellana</p> <p>Hamburguesa casera en salsa hortelana</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada/Pescado/Fruta</p>	<p>Energía: 663 kcal. Proteínas: 18.2 g. Carbohidratos: 94.1 g. Lípidos: 23.8 g. Calcio: 199.6 mg. Hierro: 2.7 mg. Vitamina C: 6.9 mg. Colesterol: 90.8 mg.</p>
<p>7</p> <p>Arroz a la jardinera</p> <p>Filete de merluza empanado con rodaja de tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>8</p> <p>Sopa casera de cocido con pasta</p> <p>Escalope a la milanesa con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>9</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pollo asado a la almendra con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada/Huevo/Fruta</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Filete de lenguado a la romana con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Salchichas con tomate</p> <p>Helado</p> <p>Patata/Pescado/Fruta</p>	<p>Energía: 674 kcal. Proteínas: 17.6 g. Carbohidratos: 95.4 g. Lípidos: 24.7 g. Calcio: 196.8 mg. Hierro: 2.8 mg. Vitamina C: 17.6 mg. Colesterol: 96.3 mg.</p>
<p>14</p> <p>Patatas bravas</p> <p>Filete de limanda a la inglesa con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>15</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Sanjacobo casero con patatas fritas</p> <p>Yogur</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>16</p> <p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Arroz/Huevo/Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras con costrones</p> <p>Ternera braseada con champiñones</p> <p>Yogur</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lentejas al estilo casero</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada/Ave/Fruta</p>	<p>Energía: 679 kcal. Proteínas: 23.1 g. Carbohidratos: 93.2 g. Lípidos: 23.8 g. Calcio: 204.2 mg. Hierro: 2.9 mg. Vitamina C: 18.0 mg. Colesterol: 94.6 mg.</p>
<p>21</p> <p>Fideuá de carne</p> <p>San marino con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>22</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Filete de cabezada a la inglesa con champiñones</p> <p>Helado</p> <p>Patata/Pescado/Fruta</p>	<p>23</p> <p>Alubias pintas estofadas a la castellana</p> <p>Filetes rusos caseros en salsa española</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada/Pescado/Fruta</p>	<p>24</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de lenguado a la romana con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>25</p> <p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Yogur</p> <p>DÍA DEL CELÍACO</p> <p>Verdura/Huevo/Fruta</p>	<p>Energía: 642 kcal. Proteínas: 16.8 g. Carbohidratos: 92.4 g. Lípidos: 22.8 g. Calcio: 210.5 mg. Hierro: 3.0 mg. Vitamina C: 18.9 mg. Colesterol: 101.1 mg.</p>
<p>28</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de magro empanado con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>29</p> <p>Patatas con costilla</p> <p>Escalopines de ternera en salsa de champiñones</p> <p>Yogur</p> <p>Verdura/Pescado/Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lacitos de pasta a la italiana</p> <p>Filete de limanda rebozado con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Verdura/Carne/Fruta</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Jamoncito de pollo asado al limón con lechuga</p> <p>Helado</p> <p>Arroz/Huevo/Fruta</p>	<p>Energía: 668 kcal. Proteínas: 17.3 g. Carbohidratos: 96.3 g. Lípidos: 23.7 g. Calcio: 211.8 mg. Hierro: 3.1 mg. Vitamina C: 16.8 mg. Colesterol: 101.2 mg.</p>	

JUNIO

Código: Z2T3

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



					<p>1 Potaje de garbanzos</p> <p>Salchichas con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Energía: 668 kcal. Proteínas: 17.3 g. Carbohidratos: 96.3 g. Lípidos: 23.7 g. Calcio: 211.8 mg. Hierro: 3.1 mg. Vitamina C: 16.8 mg. Colesterol: 101.2 mg.</p>
Cena Recomendada _____					Ensalada/Pescado/Fruta	
<p>4 Paella valenciana</p> <p>Suprema de calamar con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Menestra de verduras con patatas dado</p> <p>Sanjacobo casero con ensalada</p> <p>Natillas</p>	<p>6 Espirales de pasta a la napolitana</p> <p>Filete de gallo a la romana con lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>7 Alubias blancas estofadas con chorizo</p> <p>Hamburguesa casera en salsa jardinera</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Crema de puerros con costrones</p> <p>Muslo de pollo asado en su jugo con patatas</p> <p>Helado</p>	<p>Energía: 637 kcal. Proteínas: 16.7 g. Carbohidratos: 88.8 g. Lípidos: 23.9 g. Calcio: 197.8 mg. Hierro: 2.9 mg. Vitamina C: 18.4 mg. Colesterol: 97.1 mg.</p>	
Cena Recomendada _____					Verdura/Carne/Fruta	
<p>11 Canelones Rossini</p> <p>Varitas de pescado con lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Sopa minestrone</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>13 Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de lenguado a la romana con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>14 Judías verdes rehogadas</p> <p>Jamoncito de pollo asado al limón con ensalada</p> <p>Helado</p>	<p>15 Lentejas maravilla</p> <p>Filete de cabezada empanado con champiñones</p> <p>Fruta</p>	<p>Energía: 645 kcal. Proteínas: 20.4 g. Carbohidratos: 88.9 g. Lípidos: 23.1 g. Calcio: 217.3 mg. Hierro: 2.7 mg. Vitamina C: 18.2 mg. Colesterol: 98.5 mg.</p>	
Cena Recomendada _____					Verdura/Carne/Fruta	
<p>18 Ensalada de pasta</p> <p>Lomo adobado con rodaja de tomate natural</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Arroz a la cubana</p> <p>Pechuga de pollo a la inglesa con lechuga</p> <p>Postre especial</p>	<p>20 FESTIVO</p>	<p>21 FESTIVO</p>	<p>22 FESTIVO</p>	<p>Energía: 652 kcal. Proteínas: 18.6 g. Carbohidratos: 94.3 g. Lípidos: 22.3 g. Calcio: 216.7 mg. Hierro: 3.0 mg. Vitamina C: 17.3 mg. Colesterol: 93.7 mg.</p>	
Cena Recomendada _____					Verdura/Pescado/Fruta	
<p>25 FESTIVO</p>	<p>26 FESTIVO</p>	<p>27 FESTIVO</p>	<p>28 FESTIVO</p>	<p>29 FESTIVO</p>	<p>Energía: 00 kcal. Proteínas: 00 g. Carbohidratos: 00 g. Lípidos: 00 g. Calcio: 00 mg. Hierro: 00 mg. Vitamina C: 00 mg. Colesterol: 00 mg.</p>	
Cena Recomendada _____						