

## COLEGIO CALASANZ OCTUBRE 2024



SERAL		OCTOBRE 2024		
LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz blanco con tomate frito	Fideuá de pollo y verduras	Acelgas con patata y jamón	Alubias blancas estofadas co chorizo
		<b>300</b>	serrano	SO 6
	Merluza a la romana	Tortilla de patata y calabacín con lechuga	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla.quisante.zanahoria)	Bacalao al horno con ensalad de lechuga
		<b>6</b> 0		
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
				0
	: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración o: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoració		1	mendación diaría de 1.742 Kcal/dia comendación diaria de 2.279 Kcal/dia recomendación diaria de 3.152 Kcal/dia
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz con pollo	Garbanzos al estilo casero	Puré de calabacín casero		
		0		
lerluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate	Tortilla de jamón York con ensalada	San Jacobo casero con patatas chips		
Fruta	Fruta	Yogur de sabores		
		n		
oyf[1L*\$-?Wi*@td]Xcg*8%\$[*5; G*%-{**-}XfUncgXY*7UfVcbc. oyf[1L*}+}+?Wi*@td]Xcg***+{*5; G*&*-{**-}XfUncgXY*7UfVcbc.	, **- ["5n-WIYg %("["DICHYBUG % " ["QJ, %*+a ["] JUCTUN(QB bi H "5n-WIYg % " ["DICHYBUG % ""["QJ, ***a ["] JUCTUN(QB bi H %*-"(["5n-WIYg %("4"]"DICHYBUG bi H	Michou WuW uxugy[-b18cWa Ybrc:XY7cbg/bgc:gcVfY"UU]a YbrUM/06  Michou WuW uxugy[-b18cWa Ybrc:XY7cbg/bgc:gcVfY"UU]a YbrUM/06	Yb "cg7Ybhfcg9Xi Whiji cg&\$%\$! dUfU i b'b] <c'xy"!, "ucgxy'fywta="" yb<br="">Yb "cg7Ybhfcg9Xi Whiji cg&amp;\$%\$! zdUfU i b'b]<c'xy"!% "ucgxy'fywta<="" td=""><td>XUM/CED X[UF]UTXY %5+(&amp;:?WE#X\$U YDXUM/CED X[UF]UTXY 8*8+-?WE#X\$U</td></c'xy"!%></c'xy"!,>	XUM/CED X[UF]UTXY %5+(&:?WE#X\$U YDXUM/CED X[UF]UTXY 8*8+-?WE#X\$U
bY([41-987WF=84])Xcg * 8" ["5; G " "+[">]XYUrcgXY 7UVcbc. 9  LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	BYD***Cg7YbM*Cg9KlVMij cg889812dUU bb;cxY**(1%, u.cgxY*YVM	VIERNES 18
Arroz blanco con tomate frito	Sopa casera de cocido con fideos	Guisantes con jamón y patatas dado	Judía verde con patata	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro
		~ adds	<b>60</b>	(odiabdoiii,zaiidiioiid,pdoiio
Croquetas de bacalao con	Estofado de pavo en salsa	Pechuga de pollo a la plancha	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de	Tortilla de patata con ensalad
lechuga	española con champiñón	con ensalada de lechuga	tomate	de lechuga y maíz
	<b>\$</b> [QQ]	(0)		
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
	Fluta			
				0
	FILLE  ("- "-s-wr/g s("   forethold as: ["0,1 %" a [",1,10eth/fills    "%s- "-s-wr/g s-"; forethold as: ["0,1 %" a [",1,10eth/fills    "%s- "-s-wr/g s-"; forethold as: ["0,1 %" a [",1,10eth/fills    "%s-", s-wr/g s-"; forethold as: ["0,1 %" a [",1,10eth/fills    "%s-", s-wr/g s-"; forethold as: ["0,1 %" a [",1,10eth/fills    "%s-", s-wr/g s-"; forethold as: ["0,1 %" a [",1,10eth/fills    "%s-", s-wr/g s-", s-wr/g		YID Yb∸cg YYbYcg 990 Whiji cg 6896F ddu'U b b), c XY*1, U cg XY YNW YID Yb cg YYbYcg 990 Whiji cg 6896 2 ddu'U b b), c XY*1, U cg XY YNW b b cg YybYcg 900 Whiji cg 6896 2 ddu'U b b), c XY*1, U cg XY YNW	NOWLINE XULUXY 5% (& 7 M MU II M M MU II M M MU II M M M M M M
			VB Yo og 7MHog 98 MHj og 4848 (drui bib) o XY*1, ili og YYMM VIB Yo og 7MHog 98 MHj og 4848 rutul i bib, o XY*18 ili og XYYM Bo Yo og 7MHog 98 MHj og 4848 rutul i bib, o XY*4(15; ili og XYYM JUEVES 24	VOLUME XIFILIXY SH. (& 7 M ARLI NA YOLUMED XIFILIXY SH. & 7 M ARLI NA YOLUMED XIFILIXY SH. & 7 M ARLI VIERNES 25
//[_11_*_S_?\M**etj kog_&S*+[*_5_G %-[*<]df\rqq\/*/Tuf\ebc //[_11_*?\M**etj kog_&_S*[*_5_G *_5]*<[\rdrup\/*/Tuf\ebc //[_11_\rdrup\/*(1*_5_G *_*)[*_5_G *_*]\rdrup\/*/Tuf\ebc	. ("+["5=-WNYg %(" ["DICHYNDLD &S", ["GLI %"1a[", J.J.CHWNDLD &S", "GLI %"1a[", J.J.CHWNDLD	н గృθբեυ! www. uku girji - b j acwa yahe xv 7-doghtop gymYU ja Yatuk bi Hylpebi www. uku gifi - b j acwa yahe xv 7-doghtop gwYYUU ja Yahuk Hylpebu www. uku gifi - b j acwa yahe xv 7-doghtop gwYYUU ja Yahuki		VIERNES 25
WI LI "S. 794" editiog & ST-1" 5 G. 98. 1" - 300 begay? 70 beday WI LI "S. 794" editiog & ST-1" of "ST-1" of protegy? 70 beday WI LI 984(794" editiog & "C" 5 G. "ST-1" of protegy? 70 beday LUNES 21  Macarrones a la napolitana	. (*-(**********************************	INTYPEU WW UDURT - I facWa Yob. 27 7-byto. g WY UUJa You. Bi HYMEU WW UDURT - I facWa Yob. 27 7-byto. g WY UUJa You. HYMEU WW UDURT - I facWa Yob. 27 7-byto. g WY UUJa Yob.  MIERCOLES 23  Lentejas guisadas con chorizo	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero	VIERNES 25 Arroz con calabacín, tomate pimiento
In tall 15, 79M replice; 46% [15 G. 96, 11% obtles; xx 704 vec. or 12 4 year replice; 45% (15 G. 15% obtles; xx 704 vec. or 12 466 year replice; 40% of 15 G. 15% obtles; xx 704 vec. or 12 466 year replice; 40% of 15 G. 15% obtles; xx 704 vec. or 12 466 year replice; 40% obtles; xx 704 vec. or 12 466 year replice; xx 704 year replice; xx 704 year replice; xx 704 year replice; xx 704 ye	(-("SHAMING NOT ("DICHYBLIG AS", ["OL NO" A ["] JUCHANDA 3860-("SHAMING NOT ("DICHYBLIG NO" TI", JUCHANDA MARTES 22	INTYPEU WW UDURT - I facWa Yob. 27 7-byto. g WY UUJa You. Bi HYMEU WW UDURT - I facWa Yob. 27 7-byto. g WY UUJa You. HYMEU WW UDURT - I facWa Yob. 27 7-byto. g WY UUJa Yob.  MIERCOLES 23  Lentejas guisadas con chorizo	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace	VIERNES 25 Arroz con calabacín, tomate
IT LET'S 7-NET HERROR ASTALL SO ASTALL SHE AND	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Muslo de pollo asado en su jugo	INTREDI MW UDURT- of desile february 2-zeorbo-gavi Tulia february 2-zeorbo	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con
WILL'S, 79K* explice, as-, [*- 6, 9k*, [*- 300 beg)x* 70 bed; will 14 *- 79K* explice; a *- [*- 5, 6 **, [*- 300 beg)x* 70 bed; will 196K*79K* explice; a *- ([*- 5, 6 **, [*- 300 beg)x* 70 bed;  LUNES 21  Macarrones a la napolitana	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Muslo de pollo asado en su jugo	INTREDI MW UDURT- of desile february 2-zeorbo-gavi Tulia february 2-zeorbo	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla.puerro.champiñon) con	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con
Macarrones a la napolitana  Acalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria	C-1-S-W/9 X-1-DOWNLO AS TOU X-1-1 JUCHANDS  WARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera	Introductive www.upugri-biles warries xy.7-depting-gavy urup vertue in rygeby uww.ubugri-biles warries xy.7-depting-gavy urup vertue rygeby uww.ubugri-biles warries xy.7-depting-gavy urup vertug yrighted www.ubugri-biles warries xy.7-depting-gavy urup vertug with your ubugries warries xy.7-depting-gavy urup vertug warries xy.7-depting-gavy urup vertug warries xy.7-depting-gavy urup vertug yrighted warries xy.7-depting-gavy urup vertug vert	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla.puerro.champiñon) con	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga
Macarrones a la napolitana  Cacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera	MIERCOLES 23  Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  Fruta	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla.puerro.champiñon) con  Fruta	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga  Yogur de sabores
MILL ** 7-W**-BIDGQ &S*-[*5 G ** [*- PRUNGWY 7UVcbc.** III ** 7-W**-BIDGQ &S*-[*5 G **]*- PRUNGWY 7UVcbc.** ILUNES 21  Macarrones a la napolitana  Accordance a la napolit	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera  Fruta	In Hylebul WWW Ukulgri- bil akwa yahe XY 7cbghag-gwYY UU ja Yahu.  MIERCOLES 23  Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  Fruta  In Hylebul WWW Ukulgri- bil Bowa Yahe XY 7cbghag-gwYY UU ja Yahu.  Fruta	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla.puerro.champiñon) con  Fruta	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga  Yogur de sabores  Yogur de sabores
WILL'S, 7W-BIRGA &S-(*5.6 %-(*-)prittegXY 7UNESC-WILL'S, 7W-BIRGA &S-(*5.6 %-(*-)prittegXY 7UNESC-WILL'S)  LUNES 21  Macarrones a la napolitana  Company of the first of the f	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Wuslo de pollo asado en su jugo con patata panadera  Fruta  Fruta  MARTES 29  Crema de verduras (judia	INTIGED WWW URD gift-bill sewla Yahe XY 7-cloghtog-g-WY UU ja Yahu.  INTIGED WWW URD gift-bill sewla Yahe XY 7-cloghtog-g-WY UU ja Yahu.  MIERCOLES 23  Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  Intiged WWW URD gift-bill sewla Yahe XY 7-cloghtog-g-WYY UU ja Yahu.  Intiged WWW URD gift-bill sewla Yahe XY 7-cloghtog-g-WYY UU ja Yahu.  MIERCOLES 30  Espaguettis a la carbonara	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla puerro champiñon) con  Fruta  Fruta  WE to grantigo well passed della ballo xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga  Yogur de sabores
MT 11 "S. 7WI" BIDING AS*+ ["S. G %- ["- PIUTUGNY TUTVED." IT 11 "MSG / WI" BIDING AS*+ ["S. G "S  "- PIUTUGNY TUTVED." IT 11 "MSG / WI" BIDING AS*+ ["S. G "S  "- PIUTUGNY TUTVED."  LUNES 21  Macarrones a la napolitana  O	## Trust   Secretary   Secreta	Introductive Www. Usurgit-bile. Was Yarke. XV 7-cloghtog-gaviv Tutula Yarku. Introductive Www. Usurgit-bile. Savia Yarke. XV 7-cloghtog-gaviv Tutula Yarku.  MIERCOLES 23  Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  Fruta  Introductive Www. Usurgit-bile. Was Yarku. XV 7-cloghtog-gaviv Tutula Yarku.  Willencoles 30  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla.puerro.champiñon) con  Fruta	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga  Yogur de sabores  Yogur de sabores
MY 11 "5, 7WI "BIJDICQ AS"- ["5, G %"- ["-DRUTHD XY TUTIVEDE." WY 11 "5, 7WI "BIJDICQ AS"- ["5, G %"- ["-DRUTHD XY TUTIVEDE." WY 11 "56, 7WI" BIJDICQ AS"- ["5, G %"-]"-DRUTHD XY TUTIVEDE."  LUNES 21  Macarrones a la napolitana  acalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  Fruta  Pruta  Pruta  LUNES 28  Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera  Fruta  Fruta  MARTES 29  Crema de verduras (judia verde, calabacin, puerro)  Albóndigas caseras de cerdo en	Introductive Www. Usurgit-bile www. Yardeging-genty Uula Yeard.  Introductive Www. Usurgit-bile was with a Yardeging-genty Uula Yeard.  MIERCOLES 23  Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  Fruta  Fruta  Introductive Www. Usurgit-bileway with a Yardeging-genty Uula Yeard.  Fruta  Introductive Www. Usurgit-bileway with a Yardeging-genty Uula Yeard.  MIERCOLES 30  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Pechuga de pollo a la plancha	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla.puerro.champiñon) con  Fruta  Fruta  JUEVES 31  Garbanzos al estilo casero	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga  Yogur de sabores  Yogur de sabores
WILL'S, 7W-BIRGA &S-(*5.6 %-(*-)prittegXY 7UNESC-WILL'S, 7W-BIRGA &S-(*5.6 %-(*-)prittegXY 7UNESC-WILL'S)  LUNES 21  Macarrones a la napolitana  Company of the first of the f	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera  Fruta  Fruta  MARTES 29  Crema de verduras (judia verde, calabacin, puerro)	Introductive Wall and the Color of the Color	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla puerro champiñon) con  Fruta  Fruta  WE to grantigo well passed della ballo xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga  Yogur de sabores  Yogur de sabores
Macarrones a la napolitana  LUNES 21  Macarrones a la napolitana  acalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  Fruta  Pruta  Pru	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Wilso de pollo asado en su jugo con patata panadera  Fruta  Fruta  MARTES 29  Crema de verduras (judia verde, calabacin, puerro)  Albóndigas caseras de cerdo en salsa española	Introductive Wall and the Color of the Color	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla puerro champiñon) con  Fruta  Fruta  WIEVES 31  Garbanzos al estilo casero  Tortilla de jamón York con	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga  Yogur de sabores  Yogur de sabores
Macarrones a la napolitana  LUNES 21  Macarrones a la napolitana  acalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta  Fruta  Fruta  Mil 1 * 5 * 7.W** * 681/Kgg & 85 * [* 5. Kg & 5. Kg * 7. Kgg &	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Wilso de pollo asado en su jugo con patata panadera  Fruta  Fruta  MARTES 29  Crema de verduras (judia verde, calabacin, puerro)  Albóndigas caseras de cerdo en salsa española	Introductive Wall and the Color of the Color	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla puerro champiñon) con  Fruta  Fruta  JUEVES 31  Garbanzos al estilo casero  Tortilla de jamón York con lechuga	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga  Yogur de sabores  Yogur de sabores
TELL ** 7-W**-ellikog &\$*-{**} 6. ** [*- xitutegXY 7UVIcbo.** [1] ** xitutegXY 7UVIcbo	MARTES 22  Acelgas rehogadas con jamón  Wislo de pollo asado en su jugo con patata panadera  Fruta  Fruta  MARTES 29  Crema de verduras (judia verde, calabacin, puerro)  Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla.zanahoria.caldo de carr	MIERCOLES 23  Lentejas guisadas con chorizo  Tortilla de calabacín con ensalada de tomate  Fruta  Pruta  MIERCOLES 30  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta	JUEVES 24  Judías verdes al estilo casero  Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla puerro.champiñon) con  Fruta  Fruta  JUEVES 31  Garbanzos al estilo casero  Tortilla de jamón York con lechuga  Fruta	VIERNES 25  Arroz con calabacín, tomate pimiento  Merluza a la romana con lechuga  Yogur de sabores  Viernes 1  VIERNES 1

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

## Y RECUERDA...







































