

### CTRO.STA.MAGDALENA SOFIA FEBRERO 2021



SERAL				0
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Espaguettis con picadillo de York	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Judía verde con patata	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz blanco con tomate frito
	Lomo a la rigiana			Palometa en salsa marinera co
Limanda a la inglesa con nsalada de lechuga y zanahoria	Lomo a la riojana (tomate,pimientos) con pimientos roios asados	Muslo de pollo asado al limón con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	ensalada de olivas, zanahoria y lechuqa
	<b>3</b>			
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
CLUSTED A THE COUNTY TO SEE THE COUNTY TO SEE THE THE THE COUNTY TO SEE THE COUNTY T	N. Ter- May A series Mails and Terr on a few transfer	ST MARKET MINISTER AND		M- VI-VI-MES-VII-ST-POYOU / 6-THEP-MAIN
901f[11] * * * * * * * * * * * * * * * * * *	c.;)"+["5n-WIYg"%]"s["Dichribug"%"-["GU, %"+a["]UUrUNG 5. %%%", ["5n-WIYg %+"-("Dichribug %,""["GU, %" a["] UUrUNG bc. %))""["5n-WIYg %)"-["Dichribug " "-["GU, %""a["] UUrUN bc. %))""["5n-WIYg %)"-["Dichribug " "-["GU, %""a["] UUrIW	ion in joylebo worw own grif o in activata inter-Ar Zeignege gevir i obija not Bob in frjoglebo worw uwu gyf i bil 8cw a Ybhc XY Zebgybeg: gevir uutja Yb [CB bil Hrjoglebo worw uwu gyf i bil 8cw a Ybhc XY Zebgybeg: gevir uutja Y	uwipubi eg /rbinteg 9xiwanijeg &ssaliduribibik e XY-1, ukeg Xrm hulyfubiYorg 7Yb hrteg 9xiwanijeg &ssalizeturu ibibik e XY-1%, ukeg Xr hulyfubiYorg 7Yb hrteg 9xiwanijeg &ssalizeturu ibibik e XY % (1%, ukeg)	nea Hokunjub Xjut ju XY "6+1, a " Ywe Mku YY "YYWa Y DXUNJub Xjut ju XY "8"34- " YWE MKU XY "YYWa Y DXUNJub Xjut ju XY " "9) a " ?WE MKU
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria	Crema de judía verde, patata y zanahoria	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Garbanzos estofados con chorizo	Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada)
Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural	Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada de lechuga y zanahoria	Limanda empanada con lechu
			<b>Ö</b>	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
%byf[#L1] - \$`?Wd*"@bl]Xcg`&\$"(`[**5; G`%"+[*`<]XfUhogXY`7UfVcbc.	* (** 1°55 MEV a W.*. 1° DYONEN IN W.** 1° DE WEY a FEET IN ANDRE	bl H]MjcbU~WW~UXUgY[+b18cWaYbhc:XY7cbgYbgc:gcVfY~UU]aYbhU.	STR VINCOT VINITED BY MINI ON \$59\$E OF HELD IN THE CAY YELD FOR YOUR	a VENT MORE AT LEAST AS SOMEWALL
%	%\$) "" ["5n-Wiftyg %, ""   Titchtybug &("-["GU. %" a ["] JUcfuNf@ % \$"" ["5n-Wiftyg %("" ["Dfchtybug &)"-["GU. %") a ["] JUcfuNf@ % \$"" ["5n-Wiftyg &("" ["Dfchtybug &)"-["GU. %") a ["] JUcfuNf@	bi hflyfichd Www.TuXUgf(- bil 8cWa Ybhc XY 7cbgf/bg; gcVfY "UU]a Ybh bi hflyfichd WrW:TuXUgf(- bil 8cWa Ybhc XY 7cbgf/bg; gcVfY "UU]a Ybh 	M/DBYb"cg7Yb hrcg9XiWah]igasa% sizduru ibb]kicXY"-19s° UscgXYY M/DBYb"cg7Yb hrcg9XiWah]igasa% sizduru ibb]kicXY% (!%, UscgXYY M/DBYb"cg7Yb hrcg9XiWah]igasa% sizduru ibb]kicXY% (!%, UscgXYY	Vota YbxUvljūb XjUrljUXY* "9) &?Vot#XtU fYVota YbxUvljūb XjUrljUXY* "9) &?Vot#XtU
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Arroz con chorizo y York	Acelgas rehogadas	Tallarines a la carbonara (nata,bacon)	Crema de zanahoria, puerro y patata con costrones
		Estafada da mana ana alaa		
alchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados	Ventresca de merluza rebozada con lechuga	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante.champiñón.zanahoria)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jug con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
abyf[11 "\$- ?W1"@bljkog &&" ["5; G %; ["<]kruhegxy7ulvlobo. abyf[11 -{'? W1"@bljkog &}"; ["5; G &"] ["<]kruhegxy7ulvlobo.	, ""\$ ["5n-Willyg %("6 ["DichWebug %"6 ["GU, %" a ["] JUCHW)(0b i %9) "; ["5n-Willyg %"" ["DichWebug &xxs ["GU, %" a ["] JUCHW)(0b x %, ", " ["5n-Willyg &) %"[["DichWebug %" ("3, % a ["] JUCHW)(0b	i H]V[cbu WW UXUg([-b18cWa Yblc XY 7cbg/bgc gcVY 'UU]a Yblu bi H]V[cbu WW UXUg([-b18cWa Yblc XY 7cbg/bgc gcVY 'UU]a Yblu	MOD Yoʻcg 7Yb Hocg Yki Wahji og as sasiduru ibb je x Yr∗i, ukog XY 1Ywe MAD Yoʻcg 7Yb Hocg Yki Mahji og as sasiduru ibb je XY∗iya ukog XY 1Ywe	a YDXUNJED XJUTJUXY %+(&?W#XEU Wax YDXUNJED XJUTJUXY &** ?W#XEU
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judía verde con patata	Sopa casera de pollo con maravilla	Crema de zanahoria, puerro y patata	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento
<b>*</b>	<b>3</b> 6			
Limanda a la inglesa con nsalada de lechuga y zanahoria	Filete ruso casero de cerdo en salsa española con ensalada	Estofado de pavo a la jardinera	Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos asados	Palometa en salsa marinera co ensalada de lechuga y maíz
			<b>3</b>	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
oyf[11 *\$8.?W* %bijXcg 8%([*5; G %, [*<]XfUbcgXY 7UfVcbc.	("%("5n-Wifyg %", ("DfcHybblg %" ("GJ. %) a ("  JUcfUl)(Bibli H %%%; ["5n-Wifyg %", ("DfcHybblg %)", ("GJ. %) a ("  JUcfUl)(Bibli H %%%; ("5n-Wifyg %", ("DfcHyblg")", "FGJ. %" a (") JUcfUl)(Bibli H %% &", ("5n-Wifyg %", ("DfcHyblg")", "FGJ. %" a (") JUcfUl)(Bibli H	V/jebu WWW UKU gr( - b1 8cWa Ybhc XY 7cbg/bgc gcVYY 'UU]a YbhU/j0b	Yb cg/Ybifcg 9X Whij cg&\$%\$i dufUi b bj.c XY* !, 'U.cgXY fYWta Yb	XUMOD XUUTU XY 95+(&?VM dX;U
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
En todos los menus se	e incluye Agua y pan.	<b>3</b>		

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:** Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

FRUTAS: Fruta natural, zumos, mermeladas.



## Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS Y FRUTA: Leche, yogures, queso, zumo.

**CEREALES:** Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

OTROS: Embutidos, chocolate (1 vez semana).

	COMIDA	CENA	
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata guisada	Crema, puré, verdura cocida	
	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...































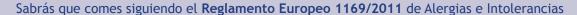














# Participa en el concurso que nos propone nuestro amigo SERALÍN

Seralín te propone cinco preguntas relacionadas con la alimentación, cada una de ellas tiene tres posibles soluciones, pero sólo una es la correcta. Una vez que hayas contestado, debes rellenar el cupón adjunto





# Rellena tu cupón... y iSUERTE!

Nombre **APELLIDOS** DIRECCIÓN **POBLACION** PROVINCIA CENTRO DE ESTUDIOS

#### Soluciones a las preguntas



Marca con una "X" la respuesta correcta