SERAL

COLEGIO CLARET - ESCUELA INFANTIL
MAYO 2021

Diplomada en Nutrición y Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Judias blancas con chorizo y morcilla	Fideuá de pollo y verduras	Judías verdes al vapor	Arroz con tomate frito	Sopa casera de cocido
Lomo cocido Ensalada de lechuga y zanahoria	Croqueta de jamón	Halibut rebozado con lechuga iceberg	Salchichas Frankfurt con lechuga iceberg	Cocido completo
Fruta fresca	Natillas de vainilla	Fruta fresca	Actimel	Fruta
Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con halibut	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con melosa de ternera

Energía: 436 Kcal. Lípidos: 14.5 g. AGS: 1.5 g. Hidratos de Carbono: 62.7 g. Azúcares: 9.7 g. Proteínas: 13.9 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada)	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Crema de calabaza	Patatas guisadas a la riojana (tomate, pimiento)	Sopa Juliana (zahahoria, calabacín, cebolla, patata)
Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata con lechuga iceberg	Bacalao con tomate y pimiento	Pollo guisado a la Segoviana con cebolla, huevo y perejil fresco	Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternrera en salsa española con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta	Yogur natural	Fruta
Triturado de verduras con rape	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con bacalao	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con carne picada mixta

Energía: 395 Kcal. Lípidos: 13.9 g. AGS: 1.3 g. Hidratos de Carbono: 55.4 g. Azúcares: 10.0g. Proteínas: 12.3 g Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de calabacín	Arroz blanco con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con chorizo	Brócoli rehogado con bacon	Pasta de caracol a la napolitana (tomate, queso)
Merluza al horno con ensalada de lechuga	Chuleta de pavo con lechuga iceberg	Carrilleras de cerdo guisadas con champiñón salteado	San Jacobo empanado con lechuga	Filete de limanda rebozada con lechuga y mahonesa
Fruta fresca	Actimel	Fruta	Natillas de vainilla	Fruta
Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con pavo	Triturado de verduras con carrilleras de cerdo	Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con limanda

Energía: 405 Kcal. Lípidos: 14.1 g. AGS: 1.5 g. Hidratos de Carbono: 57.8 g. Azúcares:10.3 g. Proteínas: 11.9 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas a la castellana	Espirales de colores a la milanesa (tomate, carne picada, queso)	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla	Paella de pollo y verduras	Judías verdes con salsa de tomate
Halibut rebozado con ensalada de lechuga y tomate	Albóndigas en salsa con verduras salteadas	Tortilla de patata casera con rodaja de tomate natural	Empanadillas de atún con champiñón salteado	Rape en salsa verde (guisante, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Natillas de vainilla	Fruta fresca	Helado	Fruta
Triturado de verduras con lentejas	Triturado de verduras con carne picada mixta	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con rape

Energía: 433 Kcal. Lípidos: 15.3 g. AGS: 1.4 g. Hidratos de Carbono: 60.1 g. Azúcares: 9.9 g. Proteínas: 13.9 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa de estrellitas				
Jamoncitos de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate				
Fruta				
Triturado de verduras con pollo				

Energía: 415 Kcal. Lípidos: 14.2 g. AGS: 1.4 g. Hidratos de Carbono: 59.3 g. Azúcares:10.7 g. Proteínas: 12.6 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

En todos los menus se incluye Agua y pan.

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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

Desayuno Recomendado

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...

Sabrás que comes siguiendo el **Reglamento Europeo 1169/2011** de Alergias e Intolerancias

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 y enviarlo antes del 17 de Mayo de 2021.

1. ¿Debo tomar almuerzo durante el recreo?
   A. Si he desayunado bien no es necesario
   B. Solo si la comida del medio día no me gusta
   C. Si ya que es una de las 5 comidas que debo realizar diariamente

2. ¿Qué alimento es rico en vitamina C?
   A. La naranja
   B. La carne
   C. El pescado

3. Para ir bien alimentado al colegio debo desayunar...
   A. Solo un vaso de leche
   B. Un vaso de leche con galletas y una pieza de fruta
   C. Unas chucherias

4. ¿Cuantas raciones de frutas y verduras se deben comer diariamente?
   A. 4
   B. 3
   C. 5

5. Además de una alimentación variada y saludable, debo...
   A. Beber 1.5 litros de agua al día minimo
   B. No hacer ejercicio
   C. Realizar 3 comidas al día

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán **40 regalos** el día 21 de Mayo de 2021

Rellena tu cupón sin que falte ningún dato y envíalo a:
Concurso Seralín
APdo. de Correos 14030
50080 Zaragoza

Un bonito regalo puede ser tuyo por participar en el concurso.

Seralín, tu mascota del comedor, la encontrarás en:
www.seral-service.com

Rellena tu cupón... y ¡SUERTE!

NOMBRE _____ EDAD _____

APELLIDOS _____

DIRECCIÓN _____

POBLACIÓN _____ C.P. _____

PROVINCIA _____

CENTRO DE ESTUDIOS _____

Soluciones a las preguntas

1.	A ☐	B ☐	C ☐
2.	A ☐	B ☐	C ☐
3.	A ☐	B ☐	C ☐
4.	A ☐	B ☐	C ☐
5.	A ☐	B ☐	C ☐

Marca con una "X" la respuesta correcta

Recuerda que puedes dirigirte a Seralín para que te ayude a resolver tus dudas sobre alimentación y nutrición básica.