SERAL

COLEGIO CLARET
FEBRERO 23 COLEGIO CLARET

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Espaguettis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada)	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)	Sopa de verduras y fideos
		Lomo adobado	Croquetas de jamón serrano con ensalada de lechuga y tomate	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil)
		Fruta	Actimel	Fruta

Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 792 Kcal. Lípidos:27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Fideuá de pollo y verduras	Pure de calabacín, calabaza, zanahoria y patata	Judías verdes con patata y zanahoria	Arroz con tomate frito	Sopa de cocido con fideos
Halibut rebozado con ensalada de lechuga y tomate	Filete de pechuga de pollo	Albóndigas caseras de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y puerro)	Colitas de rape en salsa marinera con ensalada guarnición	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) con tomate natural
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta

Energ³a: 609Kcal. L³pidos: 21.0g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 86.9g. Az½cares: 14.6g. Prote³nas: 18.3g. Sal: 1.7mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô para un ni¶o de 3-8 a¶os de recomendaci·n diaria de 1.742 Kcal/d³a
Energ³a: 757Kcal. L³pidos:26.7g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Az½cares: 18.3g. Prote³nas: 23.6g. Sal: 1.7mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 9-13 a¶os de recomendaci·n diaria de 2.279 Kcal/d³a
Energ³a: 910Kcal. L³pidos: 32.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Az½cares: 24.2g. Prote³nas: 27.6g. Sal: 1.7 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 14-18 a¶os de recomendaci·n diaria de 3.152 Kcal/d³a

LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín	Alubias pintas estofadas con patata, zanahoria, cebolla y chorizo	Macarrones con tomate, chorizo y jamón York	Brócoli rehogado	Arroz con tomate frito
Bacalao con tomate	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural	Limanda rebozada	San Jacobo con lechuga y mahonesa	Salchichas Frankfurt con rodaja de tomate natural
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Yogur de sabores	Fruta

Energ³a: 608 Kcal. L³pidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Az½cares: 14.3 g. Prote³nas: 20.8 g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô para un ni¶o de 3-8 a¶os de recomendaci·n diaria de 1.742 Kcal/d³a
Energ³a: 798 Kcal. L³pidos:28.0 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.7 g. Az½cares: 19.0 g. Prote³nas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 9-13 a¶os de recomendaci·n diaria de 2.279 Kcal/d³a
Energ³a: 1104Kcal. L³pidos: 37.4g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 155.1g. Az½cares: 26.1g. Prote³nas: 36.9g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 14-18 a¶os de recomendaci·n diaria de 3.152 Kcal/d³a

LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro)	Pasta de caracol con tomate	Crema de calabaza
		Hamburguesa completa con lechuga iceberg	Carrilleras de cerdo estofadas con champiñón salteado	Colitas de rape en salsa marinera con tomate natural
		Fruta	Gelatina sabores	Fruta

Energ³a: 609 Kcal. L³pidos: 22.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Az½cares: 13.9 g. Prote³nas: 17.4 g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô para un ni¶o de 3-8 a¶os de recomendaci·n diaria de 1.742 Kcal/d³a
Energ³a: 786 Kcal. L³pidos:27.9 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 110.2 g. Az½cares: 18.6 g. Prote³nas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 9-13 a¶os de recomendaci·n diaria de 2.279 Kcal/d³a
Energ³a: 867Kcal. L³pidos: 30.0g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 122.3g. Az½cares: 23.8g. Prote³nas: 27.1g. Sal: 1.6 mg. Â Valoraci·n nutricional calculada seg½n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 2010ô, para un ni¶o de 14-18 a¶os de recomendaci·n diaria de 3.152 Kcal/d³a

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Menestra de verduras	Patatas guisadas a la riojana (tomate, pimiento)			
Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y p	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil)			
Fruta	Natillas de vainilla			

Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 792 Kcal. Lípidos:27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 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: 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.

	SI COMES	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 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...

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS SECOS · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUZ · MOLUSCOS · LEGUMBRES

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