SERAL

C.MADRE MARIA ROSA MOLAS
FEBRERO 2025 CELIACO

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Crema de judía verde, patata y zanahoria	Pasta con verduras	Sopa casera de pollo	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo
Bacalao al orio con rodaja de tomate natural	Magro con tomate	Tortilla de jamón serrano con ensalada de lechuga y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Limanda a la plancha con lechuga
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

Energía: 606 kcal . Lípidos: 26,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 54,8 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 32,5 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Guisantes con jamón y patatas dado	Acelgas rehogadas con jamón	Arroz blanco con tomate	Pasta con verduras	Crema de zanahoria
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados	Muslo de pollo asado en su jugo	Ventresca de merluza a la plancha con lechuga	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante,champiñón,zanahoria)	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta

Energía: 693 kcal . Lípidos: 41,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 50,2 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 27,0 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judía verde con patata	Sopa casera de pollo	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria	Arroz blanco con tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada	Limanda al horno con pimientos rojos asados	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y zanahoria	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 505 kcal . Lípidos: 22,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . Hidratos de carbono: 46,1 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 24,8 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judía verde con patata	Paella de marisco	Acelgas al estilo casero	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)	Macarrones a la boloñesa (*)
Muslo de pollo asado al limón con lechuga	Lomo adobado a la plancha con ensalada	Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz	Limanda a la plancha con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta

Energía: 529 kcal . Lípidos: 26,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g . Hidratos de carbono: 45,3 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 22,8 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los menús 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.