SERAL

C.MADRE MARIA ROSA MOLAS
OCTUBRE 2024

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias blancas al estilo casero con chorizo	Fideuá de pollo y verduras	Arroz blanco con tomate frito	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)
	Tortilla de patata con lechuga	Merluza a la romana con ensalada	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla,zanahoria,caldo de carn	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla,guisante,zanahoria)
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores

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 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado)	Judías verdes al estilo casero	Arroz con pollo		
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada	Salchichas frescas de pollo con tomate con pimientos rojos	Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate		
Fruta	Fruta	Yogur de sabores		

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 seg¼n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 20106 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 seg¼n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 20106, 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 seg¼n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 20106, para un ni¶o de 14-18 a¶os de recomendaci·n diaria de 3.152 Kcal/d³a

LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz blanco con tomate frito	Puré de calabacín casero	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro)
Varitas de merluza empanadas con lechuga	Estofado de pavo en salsa española con champiñón	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de tomate	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta	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 seg¼n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 20106 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 seg¼n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 20106, 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 seg¼n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 20106, para un ni¶o de 14-18 a¶os de recomendaci·n diaria de 3.152 Kcal/d³a

LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Acelgas rehogadas con bacón	Espaguettis a la carbonara (nata, bacon)	Lentejas guisadas con chorizo	Judías verdes al estilo casero	Arroz con calabacín, tomate y pimiento
Filete de magro de cerdo a la plancha con champiñón salteado	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con ensalada de tomate	San Jacobo casero con lechuga	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de 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 seg¼n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 20106 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 seg¼n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 20106, 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 seg¼n ôDocumento de Consenso sobre la alimentaci·n en los Centros Educativos 20106, para un ni¶o de 14-18 a¶os de recomendaci·n diaria de 3.152 Kcal/d³a

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado)	Garbanzos al estilo casero	Crema de zanahoria	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	
Merluza a la romana con ensalada	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Hamburguesa de calamar con ensalada de lechuga	
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	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

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.

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