SERAL

COLEGIO SAGRADA FAMILIA (ALZIRA)
MAYO 2024

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Sopa casera de pescado con estrellitas
			Pizza casera de jamón York y queso	Hojaldre relleno
			Yogur de sabores	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
Pasta de caracol a la boloñesa (carne picada mixta)	crema de verduras y lentejas	Paella	Sopa casera de pollo	Olleta alicantina
Tortilla de calabacín	Varitas de merluza rebozadas con champiñón salteado	Entremeses	Merluza al horno con verduras salteadas	Jamoncito de pollo al chilindrón
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	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 seg¼n òDocumento 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 òDocumento 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 òDocumento 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 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Tosta de hummus	Sopa casera de cocido	Fideuá de verduras	Crema de verduras	Lentejas a la castellana
Arroz a banda	Longanizas con patatas	Abadejo en salsa de tomate	Tortilla francesa con quesito	Lomo de cerdo en salsa española
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	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 òDocumento 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 òDocumento 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 òDocumento 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 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Hervido valenciano	Alubias blancas con chorizo	Arroz al horno	Ensalada de garbanzos	Espaguettis con tomate y atún
Lomo adobado al horno con champiñón	Tortilla de patata con loncha de jamón York	Rape en salsa de tomate	Pechuga de pollo en salsa hortelana con patatas	Merluza empanada con verduras salteadas
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	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 òDocumento 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 òDocumento 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 òDocumento 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 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Pasta de caracol a la italiana	Lentejas al estilo casero	Sopa casera de ave con pasta	COMIDA ESPECIAL	crema de verduras y garbanzos
Nuggets de pollo con calabacín salteado	Tortilla de atún	Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas		Rabas de calamar
Fruta	Fruta	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

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.

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