

COLEGIO SAN JOSE SEPTIEMBRE 2022

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Arroz con tomate	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla
			Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Filete de limanda rebozada
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 303 kcal . Lípidos: 15,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,6 g . Hidratos de carbono: 24,9 g . Azúcares: 5,4 g . Proteínas: 13,0 g . Sal: 0,9 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. Energía: 411 kcal . Lípidos: 21,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 33,8 g . Azúcares: 8,1 g . Proteínas: 18,4 g . Sal: 1,2 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. Energía: 505 kcal . Lípidos: 26,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 40,4 g . Azúcares: 8,3 g . Proteínas: 23,2 g . Sal: 1,5 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.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Macarrones gratinados con queso	Guisantes salteados con ajo y pimentón	Judías verdes salteadas con ajo	Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate	Arroz blanco con salsa de tomate
Caballa en aceite con tomate natural	Lomo adobado de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Filete ruso casero mixto a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y tomate	Huevos fritos con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Lacteo
<small>Energía: 439 kcal . Lípidos: 23,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,8 g . Hidratos de carbono: 31,8 g . Azúcares: 8,2 g . Proteínas: 21,6 g . Sal: 1,5 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. Energía: 627 kcal . Lípidos: 35,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 41,9 g . Azúcares: 11,7 g . Proteínas: 30,9 g . Sal: 2,0 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. Energía: 783 kcal . Lípidos: 44,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 69,0 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 43,9 g . Sal: 3,5 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.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espirales de colores con chorizo	Crema de zanahoria, puerro y patata	Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria	Arroz con champiñón, guisante y zanahoria	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro
Caballa en aceite con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Estofado de cerdo con verduras (zanahoria, cebolla, guisantes) con patatas dado	Bacalao al horno con lechuga iceberg	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta
<small>Energía: 505 kcal . Lípidos: 22,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 44,7 g . Azúcares: 14,5 g . Proteínas: 26,6 g . Sal: 2,2 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. Energía: 653 kcal . Lípidos: 29,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,1 g . Hidratos de carbono: 57,0 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 34,8 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. Energía: 814 kcal . Lípidos: 37,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 69,0 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 43,9 g . Sal: 3,5 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.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Judías verdes con salsa de tomate	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo	Macarrones con tomate	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
Halibut al horno con lechuga iceberg	Albóndigas caseras de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y puerro) con	Libritos de lomo con queso con ensalada de lechuga y tomate	Caella con limón y cebolla con ensalada de lechuga y tomate	Filete de aguja de cerdo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Lacteo
<small>Energía: 565 kcal . Lípidos: 31,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 39,8 g . Azúcares: 10,5 g . Proteínas: 27,3 g . Sal: 2,3 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. Energía: 820 kcal . Lípidos: 47,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,1 g . Hidratos de carbono: 55,4 g . Azúcares: 15,3 g . Proteínas: 39,0 g . Sal: 3,2 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. Energía: 1.054 kcal . Lípidos: 62,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 16,0 g . Hidratos de carbono: 67,9 g . Azúcares: 16,5 g . Proteínas: 50,4 g . Sal: 4,2 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.</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

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...



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