Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
NOV-2023 COLEGIO SAN JOSÉ

LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Sopa de pollo con fideos
			Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con zanahoria salteada
			Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

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
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Boquerones fritos con menestra de verduras	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

Energ¹a: 609Kcal. L¹pidos: 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 20100 para un ni¶o de 3-8 a¶os de recomendaci·n diaria de 1.742 Kcal/d³a
Energ¹a: 757Kcal. L¹pidos: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 20100, para un ni¶o de 9-13 a¶os de recomendaci·n diaria de 2.279 Kcal/d³a
Energ¹a: 910Kcal. L¹pidos: 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 20100, 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
Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Espirales a la boloñesa	
Tortilla francesa con zanahoria salteada	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con judías verdes	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	

Energ¹a: 608 Kcal. L¹pidos: 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 20100 para un ni¶o de 3-8 a¶os de recomendaci·n diaria de 1.742 Kcal/d³a
Energ¹a: 798 Kcal. L¹pidos: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 20100, para un ni¶o de 9-13 a¶os de recomendaci·n diaria de 2.279 Kcal/d³a
Energ¹a: 1104Kcal. L¹pidos: 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 20100, 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
Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas	Cazuela de fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria
Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	Fruta fresca
				Pan integral

Energ¹a: 609 Kcal. L¹pidos: 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 20100 para un ni¶o de 3-8 a¶os de recomendaci·n diaria de 1.742 Kcal/d³a
Energ¹a: 786 Kcal. L¹pidos: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 20100, para un ni¶o de 9-13 a¶os de recomendaci·n diaria de 2.279 Kcal/d³a
Energ¹a: 867Kcal. L¹pidos: 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 20100, 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 1
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz blanco con tomate	Crema de judía verde y zanahoria	Sopa de fideos y garbanzos	
Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Tilapia al horno con calabacín salteado	Tortilla francesa con champiñón salteado	Palometa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	
Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo	

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