Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

COLEGIO SAN JOSE
MARZO 24 COLEGIO SAN JOSÉ

LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
				Crema de alubias pintas
				Bacaladilla frita con ensalada de lechuga y maíz
				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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Paella de pollo	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate	Boquerones fritos con menestra de verduras	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral

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 seg½n òDocumento 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
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 seg½n òDocumento 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
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 seg½n òDocumento 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 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Sopa de cocido con fideos	Espirales a la boloñesa	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Patatas guisadas con carne de cerdo	Crema de calabaza
Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera con judías verdes	Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado	Tortilla francesa con zanahoria salteada	Boquerón frito con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral

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 seg½n òDocumento 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
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 seg½n òDocumento 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
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 seg½n òDocumento 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 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Cazuela de fideos	Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria	Ensalada de tomate con caballa	Alubias blancas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada	Salmón al horno con zanahoria salteada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Bacaladilla frita Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral

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 seg½n òDocumento 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
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 seg½n òDocumento 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
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 seg½n òDocumento 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29

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