SERAL

COLEGIO SAN VICENTE PAUL
MAYO 2021

Diplomada en Nutrición y
Dietética Pilar Álvarez Ruiz

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Judías verdes con patata	Sopa casera de cocido con maravilla	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo
Rape a la inglesa con lechuga	Tortilla de patata con tomate natural	Jamoncito de pollo al chilindrón con pimientos rojos	Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones	Bacalao al orio con lechuga
Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca

Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.6 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: 781 Kcal. Lípidos:26.7 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 109.6 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 25.8 g. Sal: 1.5 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: 1075 Kcal. Lípidos: 37.2 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 32.3 g. Sal: 1.5 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate	Puré de judía verde, zanahoria y patata	Macarrones con tomate y picadillo	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Acelgas con patata
Limanda empanada con lechuga	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante,champiñon,zanahoria)	Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil)	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores

Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 802 Kcal. Lípidos:29.6 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.6 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 22.3 g. Sal: 1.5 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: 934 Kcal. Lípidos: 32.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 30.1 g. Sal: 1.5 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con chorizo y jamón York	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate	Fideua de pescado (calamar, gamba, mejillón)	Acelgas con patata	Lentejas estofadas con chorizo
Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada	Rape empanado con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	Estofado de ternera en salsa jardinera (patata, cebolla, guisante, zanahoria)	Bacalao al horno con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores

Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 82.3 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.6 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: 754 Kcal. Lípidos:26.3 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 36.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.9 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Puré de calabacín	Espaguettis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate)	Judías verdes con patata
Jamoncito de pollo asado al limón con rodaja de tomate natural	Limanda empanada con lechuga	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con lechuga	Albóndigas caseras de cerdo en salsa con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca

Energía: 605Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 17.8g. Sal: 1.5mg. • 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: 774Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 25.6g. Sal: 1.8mg. • 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: 888 Kcal. Lípidos: 30.1g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 124.3g. Azúcares: 25.1g. Proteínas: 30.1 g. Sal: 1.7mg. • 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 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada)				
Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos) con ensalada				
Fruta fresca				

Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 18.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 803 Kcal. Lípidos:28.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.5 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: 37.3 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 159.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.5 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 menus 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: 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.

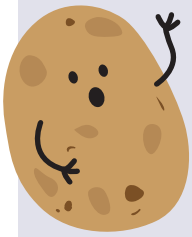
OTROS: Embutidos, chocolate (1 vez semana).

	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



Participa en el concurso que nos propone nuestro amigo SERALÍN

Seralín te propone cinco preguntas relacionadas con la alimentación, cada una de ellas tiene tres posibles soluciones, pero sólo una es la correcta. Una vez que hayas contestado, debes rellenar el cupón adjunto y enviarlo antes del 17 de Mayo de 2021.

1. ¿Debo tomar almuerzo durante el recreo?
   A. Si he desayunado bien no es necesario
   B. Solo si la comida del medio día no me gusta
   C. Si ya que es una de las 5 comidas que debo realizar diariamente

2. ¿Qué alimento es rico en vitamina C?
   A. La naranja
   B. La carne
   C. El pescado

3. Para ir bien alimentado al colegio debo desayunar...
   A. Solo un vaso de leche
   B. Un vaso de leche con galletas y una pieza de fruta
   C. Unas chucherias

4. ¿Cuantas raciones de frutas y verduras se deben comer diariamente?
   A. 4
   B. 3
   C. 5

5. Además de una alimentación variada y saludable, debo...
   A. Beber 1.5 litros de agua al día minimo
   B. No hacer ejercicio
   C. Realizar 3 comidas al día

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán

40 regalos

el día 21 de Mayo de 2021

Rellena tu cupón sin que falte ningún dato y envíalo a:

Concurso Seralín
APdo. de Correos 14030
50080 Zaragoza

Un bonito regalo puede ser tuyo por participar en el concurso.

Seralín, tu mascota del comedor, la encontrarás en:
www.seral-service.com

Rellena tu cupón... y ¡SUERTE!

NOMBRE _____ EDAD _____

APELLIDOS _____

DIRECCIÓN _____

POBLACIÓN _____ C.P. _____

PROVINCIA _____

CENTRO DE ESTUDIOS _____

Soluciones a las preguntas

1.	A ☐	B ☐	C ☐
2.	A ☐	B ☐	C ☐
3.	A ☐	B ☐	C ☐
4.	A ☐	B ☐	C ☐
5.	A ☐	B ☐	C ☐

Marca con una "X" la respuesta correcta

Recuerda que puedes dirigirte a Seralín para que te ayude a resolver tus dudas sobre alimentación y nutrición básica.