

## COLEGIO CLARET ENERO 2025 ESCUELA INFANTIL



SERAL				- Indiana
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Triturado de verduras con rape	Triturado de verduras con alubias
				pintas y pollo
			Crema de calabaza	Alubias pintas estofadas con chor
			Orema de calabaza	'
			Rape al horno con rodaja de tomate	Contramusio de pollo asado en s
			natural	jugo con verduras salteadas
				<u>ØØ (a)</u>
			Yogur de sabores	Fruta fresca
pergia: 500 Kcal Tinidos: 21 O.g. ACS: 2 3.g. Hidratos de Carbono:	25 7 a Atúcares: 15 0 a Proteínas: 16 9 a Sal: 1 7 ma . Valoración n	utricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta	ción en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recor	nondación diaria de 1 742 Kral/día
ergia: 792 Kcal. Lípidos:27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 1 ergia: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono:	112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración i 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración	nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta n nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimen	ición en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de rec tación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de	comendación diaria de 2.279 Kcal/dia recomendación diaria de 3.152 Kcal/dia
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con carne	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con alubias
		picada mixta	<u> </u>	blancas y merluza
	Lentejas al estilo casero con	Puré de zanahoria	Manageman and tomata	Judías blancas con verdura
	zanahoria y cebolla	Pure de Zarianoria	Macarrones con tomate	(calabacin,puerro,cebolla)
	Tortilla de patata con lechuga y	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo	Pechuga de pollo a la plancha con	
	mahonesa	en salsa de verduras	lechuga	Merluza a la romana con lechuga
	<b>○●</b>		60	
	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Actimel
	0			0
oyf[1L " \$ - ?Wb" @bd]Xcg	""-[""5n-WOY')g %(""[""DYchYdoUg %, ""[""GU. %"+a[""; JUcfUM/OEb bih"] 5)", [""5n-WOY')g %, ""[""DYchYdoUg &' ""[""GU. %"+a[""; JUcfUM/OEb bih" &+"([""5n-WOY')g &("&[""DYchYdoUg &+""[""GU. %"+a[""; JUcfUM/OEb bih	Vjebu: WrW: UXUgY(+b18cWaYbhc:XY:7cbg/bgc:gcVfY:"UU)aYbhUVjŒb JVjebu: WrW: UXUgY(+b18cWaYbhc:XY:7cbg/bgc:gcVfY:"UU)aYbhUVjŒ r]Vjebu: WrW: UXUgY(+b18cWaYbhc:XY:7cbg/bgc:gcVfY:"UU)aYbhUVjŒ	. "Yb "cg7Yb Mrcg9XiWuMjgg&\$%\$1" dulfUib bjkc "XY" !, UkcgXY fYWba Yb. 5 Yb "cg7Yb Mrcg9XiWuMjgg&\$%\$1 2 dulfUib bjkc XY'-!%° UkcgXY fYWba 12b Yb "cg7Yb Mrcg9XiWuMjgg&\$%\$1 2 dulfUib bjkc "XY%(!%, UkcgXY fYWb	XUNJOED XJUTJU XY '96"+( & ? NOF#X;U YDXUNJOED XJUTJU XY ' 8"8+- '? NOF#X;U !a YDXUNJOED XJUTJU XY ' "9) & ?? NOF#X;U
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Triturado de verduras con halibut	Triturado de verduras con lomo	Triturado de verduras con melosa de	Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con bacala
	Titurado de verduras comitonio	ternera		
atatas a la riojana (patatas, tomate,		9	Espaguettis a la italiana	
pimiento)	Brócoli con bacon	Sopa de cocido con fideos	(cebolla,zanahoria,tomate)	Crema de calabaza
		Cocido completo (garbanzos, carne		
Halibut en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate	San Jacobo con lechuga y mahonesa	de cerdo y zanahoria) con lechuga y	Merluza rebozada con champiñón salteado	Tortilla de patata
		manonesa	<b>0000</b>	<b>(</b> )
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
	0			
Yf[st.'*s, ?Wb"@d]xcg.&s"+["5; G.%-["<]xfUrcg;xY7UVcbc.; Yf[st.'+-, ?Wb"@d]xcg.&,"s["5; G.'"s["<]xfUrcg;xY7UVcbc.% Yf[st.'9&5;?Wf"@d]xcg.*+"(["5; G."." "<\xfUrcg;xY7UVcbc.%	("+["5n-Wifyg.%(""["DfcH/fbUg.&\$", ["GU.%""a[";UucfUM)Dbbi 898"+["5n-Wifyg.%="\$["DfcH/fbUg.&("-["GU.%"a[";UucfUM)Dbbi 8) "%("5n-Wifyg.&"%("DfcH/fbUg.*"-"["GU.%"a[";UucfUM)Dbbi	H]VJCbU WJW UXUGY[+b1]8cWa Ybhc XY7cbgYbgc gcVfY UU]a YbhW I H]VJCbU WJW UXUGY[+b1]8cWa Ybhc XY7cbgYbgc gcVfY UU]a YbhW f]WbbU WJW UXUGY[+b1]8cWa Ybhc XY7cbgYbcc gcVfY UU]a YbhWf	(MDYb"cg7Yb Mcg9XiWhi]cg&\$%\$i∜dufu'ib`b}c:XY"!, "u\cgXYfYWda (MDYb"cg7Yb Mcg9XiWhi]cg&\$%\$i2dufu'ib`b}c:XY-!% "u\cgXYfYW 15Yb"cg7Yb Mcg9XiWhi]cg&\$%\$i2dufu'ib`b}c:XY%(!%, "u\cgXYfYW	YbXUM/CIB`X]UT]UTXY`95+{&??WorlX;U bla YbXUM/CIB`X]UT]UTXY`8"8+- "?WorlX;U la YbXUM/CIB`X[UT]UTXY`" %} &??WorlX;U
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
	Triturado de verduras con lentejas y		1	Triturado de verduras con alubia:
Triturado de verduras con pollo	huevo	Triturado de verduras con merluza	Triturado de verduras con pollo	blancas y bacalao
Dealle de celle cocardones				Alubias blancas satefadas ass
Paella de pollo y verduras (guisantes, judia verde, pimiento)	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Menestra de verduras	Pasta de caracol con tomate	Alubias blancas estofadas con patata,zanahoria,ajo,cebolla y pue
	<b>BOO</b>	<b>6</b>		<b>∞</b>
Croquetas de pollo	Tortilla de patata con pimientos	Merluza en salsa verde con tomate natural	Jamoncitos de pollo al horno con lechuga	Bacalao con tomate con rodaja de tomate natural
000000000000	O	<b>⊘ \ 9</b>	60	
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel	Fruta
			n	
	] 	hi hfMrbit WtW:IXItdY[•b18cWaYbb::XY:7cbd/bc::ccVfY:IIIt]aYbb	M/OBYb⁻cg7Ybhrcg9XiWhjjcg&\$%SidurUibblkcXY*!, UkcgXYfYW	.L a YbXUM/CECX]UF]UXY™+(&?WF#X‡U Wda YbXUM/CEX]UF]UXY™+&+-?WF#X‡U
bYf[1U *\$- ?Wf"@bl]Xcg &&"\$ ["5; G &"\$ ["<]XfUhegXY 7UfVcbc. bYf[1U +, * ?Wf"@bl]Xcg&+"- ["5; G &") ["<]XfUhegXY 7UfVcbc.	%%5"&["5n-WYYg % "* ["DfcHYtoUg & "* ["GU. %" a ["   JUcfUNOb	bi H]V)cbU WW UXUgY[ • b 1 8cWa Ybhc XY 7cbgYbgc gcVfY UU]a Ybh	buyubitbi cg7tb ncg9xi wanjcg&aşxasiz dulu libib kic xt- ≗‰ uccgxt ii	
DY[[1]* - 7-WF*BJKg, 8x*{ [*, 6, 8x*] [*, 5/KH±gXY 7.0Veb. y[[1]*, * 7-WF*BJKg, 8x* - [*, 6, 8x*] [*, 5/KH±gXY 7.0Veb. y[[1]*, * 7-WF*BJKg, 5x* [*, 6, 6, 8]* [*, 5/KH±gXY 7.0Veb. %  LUNES 27	### TO THE SET OF THE	ы нуувы www.uu.gr(-ы l ecwa Yor. xv zebyteg gevr uu]» Yor нуувы www.uu.gr(-ы l ecwa Yor. xv zebyteg-gevr uu]» Yor. MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
LUNES 27				
LUNES 27  Friturado de verduras con merluza	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31 Triturado de verduras con lentejas
LUNES 27  Triturado de verduras con merluza	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30  Triturado de verduras con limanda	VIERNES 31 Triturado de verduras con lentejas huevo
LUNES 27  Triturado de verduras con merluza	MARTES 28  Triturado de verduras con pollo	MIERCOLES 29  Triturado de verduras con lomo	JUEVES 30  Triturado de verduras con limanda	VIERNES 31 Triturado de verduras con lentejas huevo
Triturado de verduras con merluza	MARTES 28  Triturado de verduras con pollo	MIERCOLES 29  Triturado de verduras con lomo  Espaguettis a la boloñesa	JUEVES 30  Triturado de verduras con limanda  Judías verdes en salsa de tomate  Limanda en salsa marinera con	VIERNES 31  Triturado de verduras con lentejas huevo  Lentejas estofadas
Triturado de verduras con merluza  Crema de zanahoria  Merluza rebozada con rodaja de tomate natural	MARTES 28  Triturado de verduras con pollo  Garbanzos con verduras	MIERCOLES 29  Triturado de verduras con lomo  Espaguettis a la boloñesa	JUEVES 30  Triturado de verduras con limanda  Judías verdes en salsa de tomate  Limanda en salsa marinera con lechuga	VIERNES 31  Triturado de verduras con lentejas huevo  Lentejas estofadas
LUNES 27  Triturado de verduras con merluza  Crema de zanahoria  Merluza rebozada con rodaja de tomate natural	MARTES 28  Triturado de verduras con pollo  Garbanzos con verduras  Pechuga de pollo a la plancha	MIERCOLES 29  Triturado de verduras con lomo  Espaguettis a la boloñesa  Cinta de lomo de cerdo plancha	JUEVES 30  Triturado de verduras con limanda  Judías verdes en salsa de tomate  Limanda en salsa marinera con lechuga	VIERNES 31  Triturado de verduras con lentejas huevo  Lentejas estofadas  Tortilla de patata
Triturado de verduras con merluza  Crema de zanahoria  Merluza rebozada con rodaja de tomate natural	MARTES 28  Triturado de verduras con pollo  Garbanzos con verduras	MIERCOLES 29  Triturado de verduras con lomo  Espaguettis a la boloñesa	JUEVES 30  Triturado de verduras con limanda  Judías verdes en salsa de tomate  Limanda en salsa marinera con lechuga	VIERNES 31  Triturado de verduras con lentejas huevo  Lentejas estofadas
Crema de zanahoria  Merluza rebozada con rodaja de tomate natural  Fruta	MARTES 28  Triturado de verduras con pollo  Garbanzos con verduras  Pechuga de pollo a la plancha  Fruta	MIERCOLES 29  Triturado de verduras con lomo  Espaguettis a la boloñesa  Cinta de lomo de cerdo plancha  Fruta	JUEVES 30  Triturado de verduras con limanda  Judías verdes en salsa de tomate  Limanda en salsa marinera con lechuga	VIERNES 31  Triturado de verduras con lentejas huevo  Lentejas estofadas  Tortilla de patata  Yogur de sabores

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



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.

	SICOMES	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...







































