

COLEGIO REGINA MUNDI ENERO 2019



Fruta	SERAL				
Varies de mentura rebozadas de tomate y atin Pruta Fruta Fruta	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
con ensalada de tomate y malz Vogur de sabores Fruta Fr	FESTIVO	Arroz blanco con tomate frito	Lentejas al estilo casero	Sopa casera de pollo	Macarrones a la boloñesa
con ensalada de formate y marz Vogur de sabores Fruta MARTES 15 MIERCOLES 18 Subchichas de pollo Ensalada Meritura al homo con verduras Salicadas Subchichas de pollo Ensalada Fruta					
con ensalada de formate y marz Vogur de sabores Fruta MARTES 15 MIERCOLES 18 Subchichas de pollo Ensalada Meritura al homo con verduras Salicadas Subchichas de pollo Ensalada Fruta		Varitas de merluza rehezadas	Huavos cocidos Ensalada da		Bacalao al horno con verdura
LUNES 14 Amorto tes delicias Firuta MARTES 15 MIERCOLES 18 Supueves 17 Wernes 18 Sopo de pescado Pruta MARTES 20 Merituza al homo con verduras salteadas Merituza al homo con verduras salteadas Pruta Firuta Fi				Magro con tomate con patatas	
LUNES 14 MARTES 15 Salchichas de pollo Ensalado Meriuza al hono con verduras salhacidas Fruta Vogur de sabores Fruta Vogur de sabores Fruta Vagur de sabores Fruta Martes 22 Paella de marisco con costrante con costr		BOORSOSES		\$\$	
LUNES 14 Arraz res delicias Salchichas de pollo Ensolada Fruta Fruta MARTES 22 Paella de mariaco con controras Abdradigas de came en salsta con controras elevelas a la bodio casado son verduras salteadas Fruta MARTES 22 Paella de mariaco Alubias blancas con chorizo Fruta Fruta MARTES 22 Paella de mariaco Alubias blancas con chorizo Fruta Fruta MERCOLES 23 JUEVES 24 VIERNES 25 Pruta MERCOLES 30 JUEVES 34 VIERNES 25 Cazuela de fideos Anoz con tomate Fruta Fr		Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 14 Arraz res delicias Signification de polito Ensolada Fruta Fruta MARTES 22 Pella de zanacio con constrones Fruta MARTES 22 Pella de zanacio con constrones Fruta MARTES 24 Pella de mariaco Autobias bilancias con chorizia Salecidas Fruta MARTES 25 Pella de zanacio con constrones Fruta MARTES 26 Pella de mariaco Autobias bilancias con chorizia Lúcteo Fruta Mertuza al horno con verduras salleadas Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta MERCOLES 30 JUEVES 31 VIERNES 18 Sopa de pescado Revuelto de champiñón con censilada de tomate prista Fruta Fru					
LUNES 14 Arraz res delicias Salchichas de polío Erisolada Fruta Fruta Fruta MARTES 22 Paella de mariaco con costromes Pruta MARTES 22 Paella de mariaco Alubias blancas con chorizo Salcedas Fruta MARTES 24 Paella de mariaco Alubias blancas con chorizo Salcedas Fruta MARTES 25 Paella de mariaco Alubias blancas con chorizo Salcedas Fruta MARTES 26 Paella de mariaco Alubias blancas con chorizo Salcedas Fruta MARTES 25 MIERCOLES 23 JUEVES 24 VIERNES 25 Lore de zanachorio verduras salteadas Paella de mariaco Normalia la bodinesa o Salcedas Fruta Fr	Energia: 610 Kcal, Lípidos: 20.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono	: 86.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 20.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración r	nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta	ción en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de reco	mendación diaria de 1.742 Kcal/dia
Arroz tres delicias Espírales de colores con tomate Salchichas de pollo Ensalada Meriuza al horno con verduras salteadas Fruta Yogur de sabores Fruta Alubies biancas con chorizo Fruta Fruta					
Solichichas de pollo Ensalada Meriuza al homo con verduras salteadas Meriuza al homo con verduras salteadas Fruta Yogur de sabores Fruta Yogur de sabores Fruta MARTES 22 MIERCOLES 23 JUEVES 24 VIERNES 25 Paella de marisco John Hordings salteadas Con redivina salteadas Alubias blancas con chorizo Jeneral de canada de la boloñesa Juevos cocidos con ensalada de la boloñesa Salteadas Con redivina salteadas Con redivina salteadas Alubias blancas con chorizo JUEVES 24 Lúceo Fruta Fr	LUNES 14			JUEVES 17	
saltendas Pruta Paella de marisco Alubias blancas con chorizo Paella de marisco Paella de	Arroz tres delicias	Espirales de colores con tomate	Lentejas al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	Sopa de pescado
Salcininas de polo Ensalada de Comate Pruta Pruta Pruta Pruta Fruta	0000				
Fruta Vogur de sabores Fruta Fruta	Salchichas de pollo Ensalada				
Fruta Yogur de sabores Fruta F			verduras saiteadas	Caralada de torriate	guisantes
LUNES 21 WARTES 22 Paella de marisco Concestrones Alubias blancas con chorizo Concestrones Alubias blancas con			_	_	_
LUNES 21 Paella de marisco Paella de marisco Paella de marisco Paella de marisco Albianis blancas con chorizo Pasta a la boloñesa Pasta a la boloñesa	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 21 Paella de marisco Albiandigas de carne en salsa con verduras salteadas Proquetas de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maiz Paella de marisco Albiandigas de carne en salsa con verduras salteadas Pruta Fruta Lácteo Fruta Fruta Lécteo Fruta Fruta Lécteo Fruta Cocido Puré de verduras Puré de verduras Salteadas Puré de verduras Salteadas Pruta Fruta Lácteo Fruta Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida, ocolturas verd Salthichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Diagnosio in rallida in contra tital para verdura del'		0			
Paella de marisco con costrones Paella de marisco con costrones Alubias blancas con chorizo Alubias	nergia: 605 Kcal, Lípidos: 21.7 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: nergia: 793 Kcal, Lípidos:27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: nergia: 1079 Kcal, Lípidos: 37.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono	84.7 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.8 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración n 114.0 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.5 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración n : 152.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 32.8 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración	utricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta n nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimen	ción en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recon ción 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	nendación diaria de 1.742 Kcal/dia omendación diaria de 2.279 Kcal/dia recomendación diaria de 3.152 Kcal/dia
Con costrones Frata Albidridgas de came en salsa con verduras salteadas Metruza al horno con verduras salteadas Fruta Lácteo Fruta Fruta Fruta Fruta Lácteo Fruta Fruta Fruta Locardo Fruta Locardo Fruta Fruta Locardo Fruta Fruta Locardo Fruta Locardo Fruta Fruta L	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
roquetas de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maiz con verduras salteadas con verduras salteadas solucidos con ensalada de lechuga y maiz salteadas solucidos con ensaladas solucidos con ensaladas salteadas solucidos con ensaladas de lechuga y maiz salteadas solucidos con ensaladas solucidos con ensaladas de lechuga y maiz salteadas solucidos con ensaladas		Paella de marisco	Alubias blancas con chorizo	Lentejas al estilo casero	Pasta a la boloñesa
Merituza al homo con verduras salteadas de lechuga, tomate y maiz salteadas			204		
Fruta Lácteo Fruta Lácteo Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta June 23 to 10 to 1	roquetas de pollo Ensalada de	Albóndigas de carne en salsa		Huevos cocidos con ensalada de	Bacalao al horno con verdura
Fruta Lácteo Fruta F	• • •				salteadas
To the Control of the					
LUNES 28 MARTES 29 MIERCOLES 30 Fruita Fruita Lâcteo Fruita Lâcteo Fruita Fruita MARTES 5 MIERCOLES 6 MIERCOLES 6 MIERCOLES 6 MIERCOLES 6 MIERCOLES 8	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 28 MARTES 29 MIERCOLES 30 Fruita Fruita Lácteo Fruita Lácteo Fruita Fruita MARTES 5 MIERCOLES 6 Fruita Fruita Fruita Fruita MARTES 5 MIERCOLES 6 MIERCOLES 6 MIERCOLES 6 MIERCOLES 6 MIERCOLES 8					
LUNES 28 Cazuela de fideos Arroz con tomate Cocido Puré de verduras Puré de verduras Puré de verduras Salchichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Salchichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Salchichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Fruta Lácteo Fruta Fruta Lácteo Fruta Fruta Lácteo Fruta F	Energía: 790 Kcal, Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono:	110.3 g. Azúcares: 17.7 g. Proteínas: 26.7 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración	nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta	ación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de re	comendación diaria de 2.279 Kcal/día
Cazuela de fideos Arroz con tomate Cocido Puré de verduras Arroz con tomate Cocido Puré de verduras Arroz con tomate Cocido Puré de verduras Jamoncito de pollo al horno Ensalada guarnición Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Fruta Lácteo Fruta Fruta Lácteo Fruta Fruta Lácteo Fruta Fruta Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Marcia de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Marcia de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Marcia de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas ver Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria rallada, aceitunas					
Revuelto de calabacín con ensalada guarnición Salchichas Frankfurt al horno con verduras salteadas Salteadas					
Ensalada guarnición con verduras salteadas alteradas Fruta Lácteo Fruta Fruta Lácteo Fruta Fruta Fruta Lácteo Fruta Lácteo Fruta Fruta		7 11 02 0011 101111110		O O O O	
Ensalada guarnición Con verduras salteadas Salteadas Fruta Lácteo Fruta Fruta Lácteo Fruta Fruta Fruta Lácteo Fruta Fruta Lácteo Fruta Fruta		0.1111 5 16 11		Jamoncito de pollo al horno	
Fruta Lácteo Fruta F				Ensalada de lechuga, maíz,	
Cinergis: 599 Kcal. Lipidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 15.7 g. Audicares: 15.0 g. Salt: 1,7 mg Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la allimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-3 años de recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 799 Kcal. Lipidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.5 g. Audicares: 25.7 g. Proteinas: 15.6 g. Naticeres: 25.7 g. Proteinas: 15.6 g. Naticeres: 25.7 g. Proteinas: 15.6 g. Naticeres: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Audicares: 25.7 g. Proteinas: 15.6 g. Naticeres: 25.7 g. Proteinas: 15.6 g. Naticeres: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Audicares: 25.7 g. Proteinas: 15.6 g. Naticeres: 25.7 g. Proteinas: 15.6 g. Naticeres: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Audicares: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Audicares: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Audicare: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Audicare: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Audicare: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Audicare: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Audicare: 25.7 g. Recomendación diaria de 1,742 Kcal/dia terregis: 790 Kcal. Lipidos: 27.0 g. AGS: 27.0 g. AGS	60			Callanolla fallada, aceiturias ver	
LUNES 4 MARTES 5 MIERCOLES 6 JUEVES 7 VIERNES 8	Fruta	Lácteo	Fruta	Fruta	
LUNES 4 MARTES 5 MIERCOLES 6 JUEVES 7 VIERNES 8					
LUNES 4 MARTES 5 MIERCOLES 6 JUEVES 7 VIERNES 8	inergia: 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 r	nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimenta	ción en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de reco	mendación diaria de 1.742 Kcal/dia
		,			
En todos los menus se incluye Agua y pan.	LUNES 4	MARIESS	MIERCOLES 6	JUEVES /	VIERNES 8
En todos los menus se incluye Agua y pan.					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					
En todos los menus se incluye Agua y pan.					
	En todos los menus se	e 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



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	
	Arroz, pasta, patata guisada	Crema, puré, verdura cocida	
PRIMER PLATO	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...











































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





Rellena tu cupón... y iSUERTE!

Nombre **APELLIDOS** DIRECCIÓN **POBLACION** PROVINCIA CENTRO DE ESTUDIOS

Soluciones a las preguntas



Marca con una "X" la respuesta correcta