

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 	Macarrones con tomate 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla v aïo	Garbanzos estofados con chorizo 	
Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla.zanahoria.puerro) con c 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga v maíz 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con tomate natural 	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao 	
<small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 82,5 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 18,6 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 793 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 2,4 g. Hidratos de Carbono: 105,7 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 23,6 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: 912 Kcal. Lípidos: 32,3 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 128,6 g. Azúcares: 26,0 g. Proteínas: 26,9 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</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada) 	Sopa casera de ave con lluvia 	Crema de calabaza 
	Lomo adobado a la plancha con pimientos rojos 	Bacalao a la romana con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Filete de cabezada a la inglesa con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 
	Fruta	Fruta	Yogurt 	Fruta
<small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 20,5 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 84,3 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 14,8 g. Sal: 1,8 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: 795 Kcal. Lípidos: 28,1 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 109,9 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 23,7 g. Sal: 1,8 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: 1063 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 3,5 g. Hidratos de Carbono: 149,6 g. Azúcares: 25,5 g. Proteínas: 32,7 g. Sal: 1,8 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</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con arroz 	Judía verde con patata 	Tallarines a la carbonara (nata,bacon) 	Garbanzos al estilo casero con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con pimientos rojos asados 	Limanda a la inglesa con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Salchichas Frankfurt al horno con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 1,7 g. Hidratos de Carbono: 84,6 g. Azúcares: 13,5g. Proteínas: 20,1g. Sal: 1,6mg. • 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: 796 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 113,2 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 24,9 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 887 Kcal. Lípidos: 31,7 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 124,7 g. Azúcares: 24,9 g. Proteínas: 25,9 g. Sal: 1,6mg. • 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</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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