

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Macarrones con tomate 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 
		Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 
		Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 586 Kcal, Lípidos: 20,4g, AGS: 1,8g, Hidratos de Carbono: 83,9g, Azúcares: 13,8g, Proteínas: 16,7g, 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: 755 Kcal, Lípidos: 23,7 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 105,3 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 25,7 g, Sal: 1,5mg. • 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: 39,2 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 151,8 g, Azúcares: 26,3 g, Proteínas: 35,9 g, Sal: 1,5mg. • 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judía verde con patata 	Espaguetis a la carbonara 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata 
Jamoncito de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate 	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 579Kcal, Lípidos: 21,1g, AGS: 2,0g, Hidratos de Carbono: 80,5g, Azúcares: 13,5g, Proteínas: 16,9g, Sal: 1,7mg. • 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: 797Kcal, Lípidos: 27,6g, AGS: 3,0g, Hidratos de Carbono: 112,4g, Azúcares: 18,5g, Proteínas: 24,9g, Sal: 1,6mg. • 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: 1024Kcal, Lípidos: 35,9g, AGS: 4,1g, Hidratos de Carbono: 142,6g, Azúcares: 27,1g, Proteínas: 29,7g, Sal: 1,5mg. • 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones con tomate y bacon 	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Arroz con champiñones 	Lentejas con zanahoria y cebolla 
Cabezada de cerdo en salsa española (cebolla, puerro y zanahoria) con pimientos rojos a 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Bacalao rebozado con huevo y harina con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Leche con cacao 
<small>Energía: 610Kcal, Lípidos: 21,3 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 87,3 g, Azúcares: 14,8 g, Proteínas: 17,5 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: 762 Kcal, Lípidos: 27,6 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 106,8 g, Azúcares: 19,2 g, Proteínas: 21,6 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 937 Kcal, Lípidos: 33,2 g, AGS: 4,1 g, Hidratos de Carbono: 130,0 g, Azúcares: 27,1 g, Proteínas: 29,7 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</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Tallarines con tomate 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Acelgas rehogadas con jamón 	
Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Filete de limanda rebozada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 87,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 17,9 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: 785 Kcal, Lípidos: 28,6 g, AGS: 2,8 g, Hidratos de Carbono: 107,4 g, Azúcares: 18,1 g, Proteínas: 24,7 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: 1064 Kcal, Lípidos: 36,9 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 151,7 g, Azúcares: 25,5 g, Proteínas: 31,4 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				

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