

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Lentejas guisadas con chorizo 	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Acelgas con patata 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
	Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado con champiñón salteado 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 575 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 81.9 g, Azúcares: 13.5 g, Proteínas: 16.4 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 725 Kcal, Lípidos: 27.3 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 100.7 g, Azúcares: 18.0 g, Proteínas: 19.1 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: 1088 Kcal, Lípidos: 36.7 g, AGS: 4.3 g, Hidratos de Carbono: 150.6 g, Azúcares: 25.5 g, Proteínas: 38.8 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de zanahoria, puerro y patata con costrones 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Judía verde con patata 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz con pollo 
Limanda a la inglesa con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, guisante, zanahoria) 	San Jacobo casero con lechuga 	Bacalao al orio con pimientos rojos asados 	Filete de cabezada en salsa demiglase (cebolla, zanahoria, puerro) con e 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 597 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 1.7 g, Hidratos de Carbono: 80.5 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 19.8 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: 793 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 110.4 g, Azúcares: 18.6 g, Proteínas: 27.2 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: 999 Kcal, Lípidos: 33.5 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 140.0 g, Azúcares: 27.6 g, Proteínas: 34.3 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo con costrones 	Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Acelgas con patata 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga 	Limanda empanada con ensalada guarnición 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 
Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao 	Fruta
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 83.9 g, Azúcares: 14.0 g, Proteínas: 20.3 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: 750 Kcal, Lípidos: 25.0 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 104.6 g, Azúcares: 19.2 g, Proteínas: 26.6 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: 971 Kcal, Lípidos: 32.4 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 137.8 g, Azúcares: 26.5 g, Proteínas: 32.1 g, Sal: 1.7 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Guisantes con jamón 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Judías verdes con patata 	Sopa casera de cocido con fideos 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta
<small>Energía: 600 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 85.9 g, Azúcares: 13.7 g, Proteínas: 18.6 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 775 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 107.5 g, Azúcares: 18.5 g, Proteínas: 25.7 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: 960 Kcal, Lípidos: 34.7 g, AGS: 3.5 g, Hidratos de Carbono: 138.0 g, Azúcares: 24.6 g, Proteínas: 24.0 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Acelgas con patata y zanahoria	Sopa casera de pollo con maravilla 			
Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Cabezada de cerdo a la riojana con lechuga 			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 593 Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 1.9 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: 753 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>				
<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