

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Puré de brocoli, calabacín y patata	Espaguetis con tomate
	Merluza empanada con lechuga	Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla, puerro, champiñón) con	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,9 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 16,3 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 781 Kcal. Lípidos: 26,7 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 109,6 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 25,8 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1075 Kcal. Lípidos: 37,2 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,8 g. Azúcares: 25,6 g. Proteínas: 32,3 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones con tomate y picadillo	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo	Borraja con patata	Arroz con chorizo y jamón York	Guisantes con jamón y patatas dado
Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) con ensalada	Estofado de pavo en salsa jardinera (quisante, champiñón, zanahoria)	San Jacobo casero con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao a la romana con patata panadera	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 85,6 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 18,9 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: 802 Kcal. Lípidos: 29,6 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 111,6 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 22,3 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: 934 Kcal. Lípidos: 32,6 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 130,2 g. Azúcares: 25,6 g. Proteínas: 30,1 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz con tomate	Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)	Judías verdes con patata	Espaguetis a la carbonara (nata, bacon)	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo
Hamburguesa de calamar a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Ternera asada con champiñón	Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	Tortilla de patata casera con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 82,3 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 15,6 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,6 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1079 Kcal. Lípidos: 36,8 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,9 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)	Acelgas con patata	Arroz de verduras zanahoria, pimiento y paleta cocida	Crema de calabacín	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo
Filete de cabezada a la plancha con patatas fritas	Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao al orio con lechuga	Estofado de pavo en salsa jardinera (quisante, champiñón, zanahoria)	Ventresca de merluza rebozada con lechuga
Fruta	Actimel	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21,7g. AGS: 1,9g. Hidratos de Carbono: 84,7g. Azúcares: 14,1g. Proteínas: 17,8g. Sal: 1,5mg. • 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: 774Kcal. Lípidos: 26,3g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 108,9g. Azúcares: 17,9g. Proteínas: 25,9g. Sal: 1,8mg. • 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: 888 Kcal. Lípidos: 30,1g. AGS: 3,9g. Hidratos de Carbono: 124,3g. Azúcares: 25,1g. Proteínas: 30,1g. Sal: 1,7mg. • 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla	Judías verdes con patata			
Nuggets de pollo con puré de patata	Salchichas frescas de cerdo con tomate con lechuga			
Fruta	Leche con cacao			
<small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 18,9 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: 803 Kcal. Lípidos: 28,4 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37,3 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 159,3 g. Azúcares: 26,9 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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