

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Arroz con pollo 	
		Salchichas de Frankfurt con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao al orio con lechuga 	
		Fruta 	Yogur de sabores 	
<small>Energía: 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 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: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Judías verdes con patata 	Guisantes salteados con jamón 	Arroz blanco con tomate 
	Merluza a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 	Tortilla de patata con ensalada 
	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Leche con cacao 
<small>Energía: 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 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: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Acelgas rehogadas con bacón 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Crema de calabaza con costrones 	Paella de marisco 
Ventresca de merluza a la romana con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones 	Bacalao con tomate con lechuga 
Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 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 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: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas guisadas con chorizo 	Judía verde con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 	Macarrones con tomate 
Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera 	Merluza a la vasca con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de lomo cocido con pimientos rojos asados 	Tortilla de patata y calabacín con lechuga 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
<small>Energía: 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 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: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Fideuá de pollo 	Borraja con patata 	Arroz blanco con tomate frito 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa de calamar con lechuga 	Filete de cabezada empanado con ensalada 	Huevos con bechamel y tomate 	Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 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 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: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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 align="center"><b>En todos los menús se incluye Agua y pan.</b></p>				

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:** Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

**FRUTAS:** Fruta entera o cortada, fruta desecada.



### Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

**LÁCTEOS:** Leche, yogures, queso.

**FRUTA:** Fruta entera o cortada, fruta desecada.

**CEREALES:** Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

**OTROS:** Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
<b>PRIMER PLATO</b>	Arroz, pasta, patata	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