

| LUNES 4  | MARTES 5  | MIÉRCOLES 6   | JUEVES 7  | VIERNES 8   |
|--|---|---|---|---|
|  |   |   | Macarrones con tomate<br>   | Crema de judía verde, patata y zanahoria<br>                             |
|  |   |   | Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz<br>             | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz<br> |
|  |   |   | Fruta   | Fruta   |
| <small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 21,3 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 15,1 g, Proteínas: 18,5 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<br/>Energía: 743 Kcal, Lípidos: 26,8 g, AGS: 2,5 g, Hidratos de Carbono: 105,8 g, Azúcares: 18,5 g, Proteínas: 19,8 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<br/>Energía: 1108 Kcal, Lípidos: 38,7 g, AGS: 3,3 g, Hidratos de Carbono: 157,6 g, Azúcares: 26,0 g, Proteínas: 32,4 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 11   | MARTES 12   | MIÉRCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15  |
| Judía verde con patata<br>   | Espaguetis a la carbonara<br>  | Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla<br>                               | Arroz con pollo<br>  | Puré de brocoli, calabacín y patata<br>                                  |
| Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con pimientos rojos<br>   | Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz<br>                   | Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate<br>                                      | Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>          | Muslo de pollo asado en su jugo con patatas a lo pobre<br>               |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogur de sabores<br>   | Fruta   |
| <small>Energía: 583 Kcal, Lípidos: 19,9 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 84,0 g, Azúcares: 14,8 g, Proteínas: 17,1 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día<br/>Energía: 773 Kcal, Lípidos: 27,1 g, AGS: 2,4 g, Hidratos de Carbono: 108,4 g, Azúcares: 18,2 g, Proteínas: 23,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 980 Kcal, Lípidos: 38,7 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 139,7 g, Azúcares: 24,4 g, Proteínas: 29,4 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 18   | MARTES 19   | MIÉRCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22  |
| Macarrones con tomate y bacon<br>  | Judías verdes al estilo casero<br>                                     | Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)<br>                          | Guisantes con jamón y patatas dado<br>                                  | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)<br>       |
| Cabezada de cerdo en salsa española (cebolla, puerro y zanahoria) con pimientos rojos a<br>  | Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla)<br> | Tortilla de York y queso con rodaja de tomate natural<br>                              | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br> | Bacalao rebozado con huevo y harina con ensalada de lechuga y maíz<br> |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Fruta   | Leche con cacao<br>  |
| <small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 1,9 g, Hidratos de Carbono: 88,9 g, Azúcares: 13,7 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<br/>Energía: 764 Kcal, Lípidos: 24,4 g, AGS: 2,9 g, Hidratos de Carbono: 111,4 g, Azúcares: 17,9 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<br/>Energía: 1034 Kcal, Lípidos: 35,6 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 151,4 g, Azúcares: 25,7 g, Proteínas: 27,1 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 25   | MARTES 26   | MIÉRCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29  |
| Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla<br>  | Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes)<br>              | Tallarines con tomate<br>  | Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo<br>                    | Acelgas rehogadas con jamón<br>  |
| Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)<br>   | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga<br>                      | Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne)<br> | Croquetas de bacalao con lechuga<br>                                    | Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate<br>   |
| Fruta  | Fruta   | Fruta   | Yogur de sabores<br>   | Fruta   |
| <small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 21,7 g, AGS: 2,2 g, Hidratos de Carbono: 87,1 g, Azúcares: 14,2 g, Proteínas: 16,6 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<br/>Energía: 733 Kcal, Lípidos: 25,7 g, AGS: 2,7 g, Hidratos de Carbono: 102,6 g, Azúcares: 18,3 g, Proteínas: 23,0 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<br/>Energía: 1015 Kcal, Lípidos: 36,3 g, AGS: 3,7 g, Hidratos de Carbono: 140,0 g, Azúcares: 26,3 g, Proteínas: 32,2 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> |   |   |   |   |
| LUNES 2  | MARTES 3  | MIÉRCOLES 4   | JUEVES 5  | VIERNES 6   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| <p>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</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