

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Judía verde con patata
			Tortilla de patata y calabacín con ensalada	Muslo de pollo asado al limón con lechuga
			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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria	Crema de judía verde, patata y zanahoria	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Potaje de garbanzos con huevo duro	Fideuá de carne
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Rodaja de merluza a la romana con lechuga
Fruta	Fruta	Leche con Cola-caio	Fruta	Fruta
<small>96VY[ 4] * 5- 7W# @B]Kcg 46S[ * 5. G %[- (-]X]UhgXY 7U]Vbc. ; (-] 5n-W]Yg %[- (-]D]ch]B]g %[- (-]G]U. %[- a [-] J]Uc]UM]B] b] H]Y]B]U] W]W] U]U]g](- b] l] Bc]W]a] Y]b]c] X]Y 7c]B]g]b]g] g]V]Y] U]U]j]a] Y]b]U]M]B] Y]b] c]g] 7]b]f]c]g] 9]W]H] c]g]45]S]I] z]d]U]R]I] b] b]j] c]X]Y] 1. U] c]g]X]Y] F]Y]W]a] Y]b]U]M]B] X]U]R]U]X]Y] %[- (-] 6] 7]W]# @B]U] 96VY[ 4] + (-] 7]W]# @B]Kcg 46S[ * 5. G %[- (-]X]UhgXY 7U]Vbc. %6S[ (-] 5n-W]Yg %[- (-]D]ch]B]g %[- (-]G]U. %[- a [-] J]Uc]UM]B] b] H]Y]B]U] W]W] U]U]g](- b] l] Bc]W]a] Y]b]c] X]Y 7c]B]g]b]g] g]V]Y] U]U]j]a] Y]b]U]M]B] Y]b] c]g] 7]b]f]c]g] 9]W]H] c]g]45]S]I] z]d]U]R]I] b] b]j] c]X]Y] 1% U] c]g]X]Y] F]Y]W]a] Y]b]U]M]B] X]U]R]U]X]Y] %[- (-] 6] 7]W]# @B]U] 96VY[ 4] %6S[ (-] 5n-W]Yg %[- (-]D]ch]B]g %[- (-]G]U. %[- a [-] J]Uc]UM]B] b] H]Y]B]U] W]W] U]U]g](- b] l] Bc]W]a] Y]b]c] X]Y 7c]B]g]b]g] g]V]Y] U]U]j]a] Y]b]U]M]B] Y]b] c]g] 7]b]f]c]g] 9]W]H] c]g]45]S]I] z]d]U]R]I] b] b]j] c]X]Y] 1% U] c]g]X]Y] F]Y]W]a] Y]b]U]M]B] X]U]R]U]X]Y] %[- (-] 6] 7]W]# @B]U]</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Guisantes con jamón y patatas dado	Acelgas rehogadas con jamón	Arroz blanco con tomate frito	Crema de zanahoria con costrones	Tallarines a la napolitana
Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate y pimientos asados	San Jacobo casero	Ventresca de merluza a la romana con lechuga	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
<small>96VY[ 4] * 5- 7W]# @B]Kcg 46S[ * 5. G %[- (-]X]UhgXY 7U]Vbc. ; (-] 5n-W]Yg %[- (-]D]ch]B]g %[- (-]G]U. %[- a [-] J]Uc]UM]B] b] H]Y]B]U] W]W] U]U]g](- b] l] Bc]W]a] Y]b]c] X]Y 7c]B]g]b]g] g]V]Y] U]U]j]a] Y]b]U]M]B] Y]b] c]g] 7]b]f]c]g] 9]W]H] c]g]45]S]I] z]d]U]R]I] b] b]j] c]X]Y] 1. U] c]g]X]Y] F]Y]W]a] Y]b]U]M]B] X]U]R]U]X]Y] %[- (-] 6] 7]W]# @B]U] 96VY[ 4] + (-] 7]W]# @B]Kcg 46S[ * 5. G %[- (-]X]UhgXY 7U]Vbc. %6S[ (-] 5n-W]Yg %[- (-]D]ch]B]g %[- (-]G]U. %[- a [-] J]Uc]UM]B] b] H]Y]B]U] W]W] U]U]g](- b] l] Bc]W]a] Y]b]c] X]Y 7c]B]g]b]g] g]V]Y] U]U]j]a] Y]b]U]M]B] Y]b] c]g] 7]b]f]c]g] 9]W]H] c]g]45]S]I] z]d]U]R]I] b] b]j] c]X]Y] 1% U] c]g]X]Y] F]Y]W]a] Y]b]U]M]B] X]U]R]U]X]Y] %[- (-] 6] 7]W]# @B]U] 96VY[ 4] %6S[ (-] 5n-W]Yg %[- (-]D]ch]B]g %[- (-]G]U. %[- a [-] J]Uc]UM]B] b] H]Y]B]U] W]W] U]U]g](- b] l] Bc]W]a] Y]b]c] X]Y 7c]B]g]b]g] g]V]Y] U]U]j]a] Y]b]U]M]B] Y]b] c]g] 7]b]f]c]g] 9]W]H] c]g]45]S]I] z]d]U]R]I] b] b]j] c]X]Y] 1% U] c]g]X]Y] F]Y]W]a] Y]b]U]M]B] X]U]R]U]X]Y] %[- (-] 6] 7]W]# @B]U]</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Judía verde con patata	Sopa casera de pollo con pasta	Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado)	Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y zanahoria	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla,puerro,champiñon) con	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con patatas chips	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga v maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>96VY[ 4] * 5- 7W]# @B]Kcg 46S[ * 5. G %[- (-]X]UhgXY 7U]Vbc. ; (-] 5n-W]Yg %[- (-]D]ch]B]g %[- (-]G]U. %[- a [-] J]Uc]UM]B] b] H]Y]B]U] W]W] U]U]g](- b] l] Bc]W]a] Y]b]c] X]Y 7c]B]g]b]g] g]V]Y] U]U]j]a] Y]b]U]M]B] Y]b] c]g] 7]b]f]c]g] 9]W]H] c]g]45]S]I] z]d]U]R]I] b] b]j] c]X]Y] 1. U] c]g]X]Y] F]Y]W]a] Y]b]U]M]B] X]U]R]U]X]Y] %[- (-] 6] 7]W]# @B]U] 96VY[ 4] + (-] 7]W]# @B]Kcg 46S[ * 5. G %[- (-]X]UhgXY 7U]Vbc. %6S[ (-] 5n-W]Yg %[- (-]D]ch]B]g %[- (-]G]U. %[- a [-] J]Uc]UM]B] b] H]Y]B]U] W]W] U]U]g](- b] l] Bc]W]a] Y]b]c] X]Y 7c]B]g]b]g] g]V]Y] U]U]j]a] Y]b]U]M]B] Y]b] c]g] 7]b]f]c]g] 9]W]H] c]g]45]S]I] z]d]U]R]I] b] b]j] c]X]Y] 1% U] c]g]X]Y] F]Y]W]a] Y]b]U]M]B] X]U]R]U]X]Y] %[- (-] 6] 7]W]# @B]U] 96VY[ 4] %6S[ (-] 5n-W]Yg %[- (-]D]ch]B]g %[- (-]G]U. %[- a [-] J]Uc]UM]B] b] H]Y]B]U] W]W] U]U]g](- b] l] Bc]W]a] Y]b]c] X]Y 7c]B]g]b]g] g]V]Y] U]U]j]a] Y]b]U]M]B] Y]b] c]g] 7]b]f]c]g] 9]W]H] c]g]45]S]I] z]d]U]R]I] b] b]j] c]X]Y] 1% U] c]g]X]Y] F]Y]W]a] Y]b]U]M]B] X]U]R]U]X]Y] %[- (-] 6] 7]W]# @B]U]</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Patatas bravas caseras	Garbanzos con arroz	Espaguetts a la carbonara (nata, bacon)	Crema de calabacín	
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Tortilla de York y queso con lechuga	Merluza empanada con lechuga	Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos) con lechuga	
Actimel	Fruta	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>				
<p align="center">En todos los menús se incluye agua y pan.</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