

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate	Lentejas al estilo casero	Acelgas con patata y jamón	Garbanzos con arroz	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)
Varitas de merluza empanadas con pimientos rojos	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao rebozado con rodaja de tomate natural
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria	Judías verdes con patata	Guisantes salteados con jamón	Espaguetis a la carbonara (nata, bacon)	Borraja con patata
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	San Jacobo casero con ensalada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento)
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Melocotón en su jugo
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
		Macarrones a la italiana	Puré de brocoli, calabacín y patata	Garbanzos al estilo casero
		Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla, puerro, champiñón) con	Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) con lechuga
		Fruta	Fruta	Leche con cacao Galletas
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Menestra de verduras con patatas dado y jamón			
Tortilla de York y queso con rodaja de tomate natural	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada			
Fruta	Fruta			

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

En todos los menús se incluye agua y pan.

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
PRIMER PLATO	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
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