

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria
			Merluza empanada con lechuga	Lomo de cerdo a la plancha con patata panadera
			Fruta	Yogur
<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
Macarrones con tomate y picadillo	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Guisantes con jamón y patatas dadas	Arroz con chorizo y jamón York	Borrajita con patata
Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con ensalada	Tortilla de jamón York y queso con ensalada	Filete de magro de cerdo empanado con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y tomate	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<small>90YI 41 * 5- 7W* 8S[Kg 8S[" 5. G. S[" -]XUhcqXY 7UfVbc. .[" 5n-WfYg %[" [" drcHfblg 8S[" [" GJ. %" a[" ] U crUJEB bi HfjEbu WfW UkUg[" -b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg 8Sf8l 2 dUfU b b] c XY -1. U cg XY fYMa YbUJEB XfUfU XY %[" -8 7Wf8kU 90YI 41 -+ 7Wf* 8S[Kg 8[" 5. G. S[" -]XUhcqXY 7UfVbc. %8[" [" 5n-WfYg %[" [" drcHfblg 8S[" [" GJ. %" a[" ] U crUJEB bi HfjEbu WfW UkUg[" -b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg 8Sf8l 2 dUfU b b] c XY -1% U cg XY fYMa YbUJEB XfUfU XY 8S[" - 7Wf8kU 90YI 41 -+ 7Wf* 8S[Kg 8[" 5. G. S[" -]XUhcqXY 7UfVbc. %8[" [" 5n-WfYg 8[" [" drcHfblg 8S[" [" GJ. %" a[" ] U crUJEB bi HfjEbu WfW UkUg[" -b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg 8Sf8l 2 dUfU b b] c XY %1% U cg XY fYMa YbUJEB XfUfU XY %[" 8 7Wf8kU</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate	Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)	Judías verdes al estilo casero	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	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)	Merluza a la romana con rodaja de tomate natural	Tortilla de patata con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao Galletas
<small>90YI 41 * 5- 7W* 8S[Kg 8S[" 5. G. S[" -]XUhcqXY 7UfVbc. .[" 5n-WfYg %[" [" drcHfblg 8S[" [" GJ. %" a[" ] U crUJEB bi HfjEbu WfW UkUg[" -b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg 8Sf8l 2 dUfU b b] c XY -1. U cg XY fYMa YbUJEB XfUfU XY %[" -8 7Wf8kU 90YI 41 -+ 7Wf* 8S[Kg 8[" 5. G. S[" -]XUhcqXY 7UfVbc. %8[" [" 5n-WfYg %[" [" drcHfblg 8S[" [" GJ. %" a[" ] U crUJEB bi HfjEbu WfW UkUg[" -b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg 8Sf8l 2 dUfU b b] c XY -1% U cg XY fYMa YbUJEB XfUfU XY 8S[" - 7Wf8kU 90YI 41 -+ 7Wf* 8S[Kg 8[" 5. G. S[" -]XUhcqXY 7UfVbc. %8[" [" 5n-WfYg 8[" [" drcHfblg 8S[" [" GJ. %" a[" ] U crUJEB bi HfjEbu WfW UkUg[" -b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg 8Sf8l 2 dUfU b b] c XY %1% U cg XY fYMa YbUJEB XfUfU XY %[" 8 7Wf8kU</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)	Acelgas con patata	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes)	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	San Jacobo empanado con lechuga	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate	Huevos con bechamel y tomate
Fruta	Actimel	Fruta	Fruta	Fruta
<small>90YI 41 * 5- 7W* 8S[Kg 8S[" 5. G. S[" -]XUhcqXY 7UfVbc. .[" 5n-WfYg %[" [" drcHfblg 8S[" [" GJ. %" a[" ] U crUJEB bi HfjEbu WfW UkUg[" -b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg 8Sf8l 2 dUfU b b] c XY -1. U cg XY fYMa YbUJEB XfUfU XY %[" -8 7Wf8kU 90YI 41 -+ 7Wf* 8S[Kg 8[" 5. G. S[" -]XUhcqXY 7UfVbc. %8[" [" 5n-WfYg %[" [" drcHfblg 8S[" [" GJ. %" a[" ] U crUJEB bi HfjEbu WfW UkUg[" -b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg 8Sf8l 2 dUfU b b] c XY -1% U cg XY fYMa YbUJEB XfUfU XY 8S[" - 7Wf8kU 90YI 41 -+ 7Wf* 8S[Kg 8[" 5. G. S[" -]XUhcqXY 7UfVbc. %8[" [" 5n-WfYg 8[" [" drcHfblg 8S[" [" GJ. %" a[" ] U crUJEB bi HfjEbu WfW UkUg[" -b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg 8Sf8l 2 dUfU b b] c XY %1% U cg XY fYMa YbUJEB XfUfU XY %[" 8 7Wf8kU</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Lentejas estofadas con zanahoria,ajo y cebolla	Puré de brocoli, calabacín y patata	Espaguetis con tomate	Judías verdes al estilo casero	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate
Pechuga de pollo a la plancha con puré de patata	Hamburguesa completa con patatas chips	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz	Redondo de ternera en salsa demiglace (cebolla,puerro,champiñón) con	Bacalao a la riojana
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>				
<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