

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones con tomate 	Acelgas con patata	Arroz con chorizo y York 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Judía verde con patata 
Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Jamoncito de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 595Kcal. Lípidos: 20.6g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 13.6g. Proteínas: 19.8g. Sal: 1.7mg. • 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: 773 Kcal. Lípidos: 27.2 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 106.9 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 25.2 g. Sal: 1.7mg. • 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: 981 Kcal. Lípidos: 31.9 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 141.3 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 32.3 g. Sal: 1.7mg. • 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espaguetis a la carbonara 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate 	Palometa en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Lomo a la riojana con pimientos rojos 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.2g. Hidratos de Carbono: 84.2g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 21.0g. Sal: 1.7mg. • 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: 794 Kcal. Lípidos: 28.2 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 111.4 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 23.7 g. Sal: 1.7mg. • 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: 929 Kcal. Lípidos: 32.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 130.3 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 29.7 g. Sal: 1.7mg. • 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Judías verdes con patata 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Arroz con champiñones 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Tallarines con tomate 
Cabezada de cerdo en salsa española con champiñón salteado 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 20.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 87.4g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.3g. Sal: 1.6mg. • 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: 738Kcal. Lípidos: 25.5g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 103.6g. Azúcares: 17.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.6mg. • 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: 1086Kcal. Lípidos: 37.4g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.7g. Azúcares: 26.6g. Proteínas: 34.8g. Sal: 1.6mg. • 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Acelgas rehogadas 		
Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga 	Filete de limanda rebozada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 		
Fruta	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 604Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 18.5 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 Energía: 797 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.6 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 23.9 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 Energía: 866 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 120.0 g. Azúcares: 26.4 g. Proteínas: 28.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
<p>En todos los menús se incluye Agua y pan. </p>				

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: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

FRUTAS: Fruta natural, zumos, mermeladas.



Merienda Recomendada

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

LÁCTEOS Y FRUTA: Leche, yogures, queso, zumo.

CEREALES: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

OTROS: Embutidos, chocolate (1 vez semana).

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata guisada	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