

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Lentejas guisadas con chorizo 	Macarrones con tomate y carne 	Acelgas con patata 	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria 
	Lomo a la riojana (tomate, pimientos) con ensalada de lechuga v maíz 	Merluza a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado con champiñón salteado 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 590 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 84.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 19.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 753 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 23.6 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: 921 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 130.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 26.8 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de zanahoria, puerro y patata con costrones 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Judía verde con patata 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz con pollo 
Limanda a la inglesa con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, quisante, zanahoria) 	San Jacobo casero con lechuga 	Bacalao al orio con pimientos rojos asados 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con e 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.6 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 Energía: 740 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 106.3 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 21.7 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 Energía: 1012 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 31.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Acelgas con patata 
Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga 	Palometa en salsa de tomate con ensalada guarnición 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.2 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.8 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: 737 Kcal. Lípidos: 25.5 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 107.2 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 19.9 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 Energía: 875 Kcal. Lípidos: 29.3 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 124.3 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 27.4 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Sopa casera de cocido con fideos 	Judías verdes con patata 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 603 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 83.9 g. Azúcares: 14.1 g. Proteínas: 20.3 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: 793 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.8 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 Energía: 970 Kcal. Lípidos: 30.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 139.6 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 33.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa casera de pollo con maravilla 				
Lomo de cerdo en salsa de tomate con lechuga 				
Fruta				
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.8 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 Energía: 793 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.0 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 32.8 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 menus 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