

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Espaguetis con chorizo y tomate frito 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Lentejas guisadas con chorizo y jamón 	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento) 
	Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Hamburguesa casera de cerdo en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con champiñón 	Merluza a la romana con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada 
	Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<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>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Alubias blancas guisadas con chorizo 	Judías verdes con patata 
		Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao al orio con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 
		Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21,6 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 14,5 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 750 Kcal, Lípidos: 24,7 g, AGS: 2,5 g, Hidratos de Carbono: 106,9 g, Azúcares: 18,4 g, Proteínas: 25,5 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: 923 Kcal, Lípidos: 32,6 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 130,2 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 27,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Acelgas al estilo casero 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento) 	Alubias blancas estofadas con chorizo 
Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con c 	Lomo adobado con lechuga 	Limanda empanada con rodaja de tomate natural 	Salchichas frescas de cerdo con pimientos rojos 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 594 Kcal, Lípidos: 21,4g, AGS: 2,3g, Hidratos de Carbono: 84,7g, Azúcares: 13,9g, Proteínas: 15,8g, 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: 745 Kcal, Lípidos: 26,8 g, AGS: 2,8 g, Hidratos de Carbono: 107,8 g, Azúcares: 18,7 g, Proteínas: 21,7 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: 1126Kcal, Lípidos: 39,7g, AGS: 3,9g, Hidratos de Carbono: 155,3g, Azúcares: 24,1g, Proteínas: 36,7g, 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones con tomate y queso 	Arroz blanco con tomate frito			
Varitas de merluza empanadas con ensalada 	Salchichas de Frankfurt con patatas chips 			
Fruta	Actimel 			
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 21,8g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 84,3 g, Azúcares: 14,8 g, Proteínas: 19,3 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: 769 Kcal, Lípidos: 27,1 g, AGS: 2,8 g, Hidratos de Carbono: 99,9 g, Azúcares: 19,2 g, Proteínas: 22,6 g, Sal: 1,8 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: 971 Kcal, Lípidos: 33,9 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 134,7 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 31,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<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