

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|--|--|---|--|---|
| | Arroz con guisante, calabacín, zanahoria y jamón York  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | Judías verdes con patata  | Espaguetis a la carbonara (nata, bacon)  |
| | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz  | Merluza a la romana con lechuga  | Jamoncito de pollo al chilindrón con pimientos rojos  | Bacalao al orio con lechuga  |
| | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur  |
| <small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 16.3 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: 781 Kcal. Lípidos: 26.7 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 109.6 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 25.8 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: 1075 Kcal. Lípidos: 37.2 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 32.3 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> | | | | |
| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| Arroz blanco con tomate  | Acelgas con patata y zanahoria  | Macarrones con tomate  | Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro)  | Crema de calabacín  |
| Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz  | Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada  | Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón  | Tortilla de patata con lechuga  | Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogur  | Fruta |
| <small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 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: 802 Kcal. Lípidos: 29.6 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.6 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 22.3 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 934 Kcal. Lípidos: 32.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 30.1 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 |
| Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo  | Judía verde con patata  | Fideuá de pollo y verduras  | Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria  | Crema de zanahoria, puerro y patata  |
| Palometa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria  | Filete de cabezada empanada con ensalada de lechuga y zanahoria  | Lomo adobado al horno con lechuga  | Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)  | Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada de tomate  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogur  | Fruta |
| <small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 82.3 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.6 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: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1079 Kcal. Lípidos: 36.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.9 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 a la jardinera con zanahoria y cebolla  | Crema de calabacín  | Garbanzos al estilo casero  | Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)  | Espaguetis con tomate y atún  |
| Filete de limanda empanada con lechuga  | Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz  | Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)  | Tortilla de patata con rodaja de tomate natural  | Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne)  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Actimel  |
| <small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 17.8g. Sal: 1.5mg. • 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: 774Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 25.6g. Sal: 1.8mg. • 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: 888 Kcal. Lípidos: 30.1g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 124.3g. Azúcares: 25.1g. Proteínas: 30.1g. 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 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Lentejas con zanahoria, patata y cebolla  | Sopa casera de ave con fideos  | | | |
| Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil)  | Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga  | | | |
| Fruta | Helado  | | | |
| <small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 18.9 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: 803 Kcal. Lípidos: 28.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37.3 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 159.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 32.6 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> | | | | |
| <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