

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de calabacín, puerro y patata 	Lentejas estofadas con verduras 	Judía verde con patata 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Tallarines con tomate 
Salchichas frescas de cerdo con pimientos rojos asados 	Palometa en salsa alicantina con rodaja de tomate natural 	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Limanda a la inglesa con lechuga 	Pechuga de pollo empanada con ensalada 
Fruta 	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 521 kcal - Lípidos: 27,5 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g - Hidratos de carbono: 40,9 g - Azúcares: 14,4 g - Proteínas: 26,1 g - Sal: 2,0 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 750 kcal - Lípidos: 40,4 g - Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g - Hidratos de carbono: 53,8 g - Azúcares: 17,2 g - Proteínas: 41,0 g - Sal: 2,9 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 945 kcal - Lípidos: 52,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 14,4 g - Hidratos de carbono: 62,7 g - Azúcares: 17,7 g - Proteínas: 53,2 g - Sal: 3,6 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Paella de marisco 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Acelgas rehogadas con jamón 	Macarrones con tomate 	Brócoli con patata 
Limanda empanada con ensalada 	Tortilla francesa con ensalada guarnición 	Muslo de pollo a la riojana con lechuga 	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con lechuga 	Cabezada de cerdo en salsa española (cebolla, puerro y zanahoria) con champiñón 
Fruta 	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 383 kcal - Lípidos: 19,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g - Hidratos de carbono: 33,5 g - Azúcares: 11,5 g - Proteínas: 17,0 g - Sal: 1,6 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 508 kcal - Lípidos: 25,6 g - Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g - Hidratos de carbono: 43,0 g - Azúcares: 14,8 g - Proteínas: 23,1 g - Sal: 2,0 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 611 kcal - Lípidos: 31,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g - Hidratos de carbono: 50,5 g - Azúcares: 15,7 g - Proteínas: 28,6 g - Sal: 2,5 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Judía verde con patata 	Pasta a la milanesa 	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro) 	Arroz blanco con tomate 
Bacalao al orio con lechuga 	Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga 	Tortilla de calabacín con ensalada 	Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga 	Lomo adobado al horno con ensalada 
Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta	Helado 
<small>Energía: 469 kcal - Lípidos: 27,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g - Hidratos de carbono: 34,0 g - Azúcares: 13,0 g - Proteínas: 18,6 g - Sal: 1,6 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 692 kcal - Lípidos: 42,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g - Hidratos de carbono: 46,6 g - Azúcares: 17,4 g - Proteínas: 27,0 g - Sal: 2,5 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 875 kcal - Lípidos: 54,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g - Hidratos de carbono: 55,1 g - Azúcares: 18,3 g - Proteínas: 35,0 g - Sal: 3,1 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</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: 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
PRIMER PLATO	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
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