

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judía verde con patata 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Macarrones a la napolitana 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Merluza a la marinera con ensalada 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Bacalao al orio 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 35.9 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Arroz con pollo y verduritas 	Brócoli rehogado con patata 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada)
	Tilapia en salsa marinera 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla,zanahoria,puerro) con c 	Tortilla de patata con lechuga
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>96Yf[4] * \$ 7Wf" @s[kg &S[" 5. G %: [" <]XUhcqXY 7UfVbc. : [" 5n-WfYg %[" [" DrcHfduj %[" [" GJ. %a ["] U crUjE b i HfjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U UJa YbHUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 6Sf8l dUfU l b b): c XY 1. U cg XY fYMa YbXUMjE XJfUJXY %a (& 7WfRkU 96Yf[4] +) 7Wf" @s[kg & S[" 5. G %: [" <]XUhcqXY 7UfVbc. %8% [" 5n-WfYg %[" [" DrcHfduj &[" [" GJ. %a ["] U crUjE b i HfjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U UJa YbHUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 6Sf8l z dUfU l b b): c XY 1% U cg XY fYMa YbXUMjE XJfUJXY %a-- 7WfRkU 96Yf[4] - %8% 7Wf" @s[kg & S[" 5. G %: [" <]XUhcqXY 7UfVbc. %9) [" 5n-WfYg &[" [" DrcHfduj %[" [" GJ. %a ["] U crUjE b i HfjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U UJa YbHUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 6Sf8l z dUfU l b b): c XY %1% U cg XY fYMa YbXUMjE XJfUJXY %a & 7WfRkU</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas estofadas con zanahoria,ajo y cebolla 	Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones con tomate y queso 	Arroz blanco con tomate frito
Merluza a la romana con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Palometa en salsa alicantina con ensalada 	Filete de pechuga de pollo empanada con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate
<small>96Yf[4] * \$ 7Wf" @s[kg &S[" 5. G %: [" <]XUhcqXY 7UfVbc. : [" 5n-WfYg %[" [" DrcHfduj %[" [" GJ. %a ["] U crUjE b i HfjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U UJa YbHUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 6Sf8l dUfU l b b): c XY 1. U cg XY fYMa YbXUMjE XJfUJXY %a (& 7WfRkU 96Yf[4] +) 7Wf" @s[kg & S[" 5. G %: [" <]XUhcqXY 7UfVbc. %8% [" 5n-WfYg %[" [" DrcHfduj &[" [" GJ. %a ["] U crUjE b i HfjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U UJa YbHUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 6Sf8l z dUfU l b b): c XY 1% U cg XY fYMa YbXUMjE XJfUJXY %a-- 7WfRkU 96Yf[4] - %8% 7Wf" @s[kg & S[" 5. G %: [" <]XUhcqXY 7UfVbc. %9) [" 5n-WfYg &[" [" DrcHfduj %[" [" GJ. %a ["] U crUjE b i HfjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U UJa YbHUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 6Sf8l z dUfU l b b): c XY %1% U cg XY fYMa YbXUMjE XJfUJXY %a & 7WfRkU</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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