

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Acelgas con patata	Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)	Arroz blanco con tomate frito	Judía verde con patata	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo
Muslo de pollo asado con ensalada	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza a la romana con lechuga	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con c	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla	Tallarines a la napolitana	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz blanco con tomate	Acelgas con patata
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla de jamón York con lechuga	Palometa en salsa marinera con ensalada guarnición	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos)
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes)	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla	Judías verdes al estilo casero	Sopa casera de cocido con fideos
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)	Hamburguesa casera de cerdo en salsa con champiñones
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de zanahoria, puerro y patata	Arroz blanco con tomate frito	Lentejas a la castellana	Acelgas con patata y zanahoria	Macarrones con tomate
Estofado de ternera en salsa hortelana (patata, cebolla, guisante, zanahoria) con champi	San Jacobo casero con ensalada de lechuga y maíz	Palometa en salsa alicantina con ensalada de lechuga y tomate	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada	Tortilla de patata y calabacín con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<p>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: 36,9 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</p>				
<p>En todos los menús se incluye agua y pan.</p>				

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