

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Espaguetis con tomate 	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 	Paella de verduras (champiñon,calabacin,zanahoria) 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla,zanahoria.puerro) con c 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao al orio con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 66.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 20.1 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: 798 Kcal. Lípidos: 28.3 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 112.4 g. Azúcares: 17.0 g. Proteínas: 23.8 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.6 g. Azúcares: 26.1 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas con arroz 	Arroz con chorizo y jamón York 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Alubias blancas con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 	Tallarines con tomate 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Bacalao a la riojana 	Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 15.0 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: 780 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 108.7 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 24.7 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: 1087 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 153.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 34.7 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				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judía verde con patata 	Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Sopa casera de pollo con fideos 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Crema de calabaza 
Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Bacalao al orio con lechuga 	Filete ruso casero de cerdo en salsa de champiñón 	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) 	Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 87.9 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.5 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: 790 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 17.7 g. Proteínas: 26.7 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: 1013 Kcal. Lípidos: 35.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 26.8 g. Proteínas: 30.4 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				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con tomate 				
Bacalao rebozado con lechuga 				
Fruta				
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				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

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