

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo  	Judía verde con patata  	Arroz blanco con tomate frito 
		Tortilla de patata con lechuga  	Muslo de pollo asado al limón con lechuga 	Rape en salsa verde (guisante, cebolla, ajo)    
		Yogur 	Fruta	Fruta
<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: 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</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria   	Crema de judía verde, patata y zanahoria   	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)     	Garbanzos estofados con chorizo  	Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada)   
Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz   	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate  	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural  	Pechuga de pollo al chilindrón (tomate, pimiento) con ensalada de lechuga v zanahoria     	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil)    
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>96Yf[[-s-7Wf"e]kcg&amp;S["S.G.8["-]XUhcgXY7UfVbc...["-]S-WfNg%["-]DrcHfbbg%["-]GJ.%a["-]JUCrUMjEbIhYjEbuWfWUKUg(-bI8cWaYbcXY7cbgfbg:gvfYUJJaYbHUMjEbYcg7Ybfcg96Wf]cg&amp;Sf8Iz dUfUfI b b):cXY-1. U cgXYfYMaYbXUMjEbXUfUJXy%(-&amp;7WfRkUJ 96Yf[[-s-7Wf"e]kcg&amp;S["S.G.8["-]XUhcgXY7UfVbc...["-]S-WfNg%["-]DrcHfbbg%["-]GJ.%a["-]JUCrUMjEbIhYjEbuWfWUKUg(-bI8cWaYbcXY7cbgfbg:gvfYUJJaYbHUMjEbYcg7Ybfcg96Wf]cg&amp;Sf8Iz dUfUfI b b):cXY-1% U cgXYfYMaYbXUMjEbXUfUJXy%(-&amp;7WfRkUJ 96Yf[[-s-7Wf"e]kcg&amp;S["S.G.8["-]XUhcgXY7UfVbc...["-]S-WfNg%["-]DrcHfbbg%["-]GJ.%a["-]JUCrUMjEbIhYjEbuWfWUKUg(-bI8cWaYbcXY7cbgfbg:gvfYUJJaYbHUMjEbYcg7Ybfcg96Wf]cg&amp;Sf8Iz dUfUfI b b):cXY-1% U cgXYfYMaYbXUMjEbXUfUJXy%(-&amp;7WfRkUJ</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla   	Arroz con chorizo y York   	Acelgas rehogadas con jamón 		
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados   	Ventresca de merluza rebozada con lechuga  	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla)    		
Fruta	Yogur 	Fruta		
<small>96Yf[[-s-7Wf"e]kcg&amp;S["S.G.8["-]XUhcgXY7UfVbc...["-]S-WfNg%["-]DrcHfbbg%["-]GJ.%a["-]JUCrUMjEbIhYjEbuWfWUKUg(-bI8cWaYbcXY7cbgfbg:gvfYUJJaYbHUMjEbYcg7Ybfcg96Wf]cg&amp;Sf8Iz dUfUfI b b):cXY-1. U cgXYfYMaYbXUMjEbXUfUJXy%(-&amp;7WfRkUJ 96Yf[[-s-7Wf"e]kcg&amp;S["S.G.8["-]XUhcgXY7UfVbc...["-]S-WfNg%["-]DrcHfbbg%["-]GJ.%a["-]JUCrUMjEbIhYjEbuWfWUKUg(-bI8cWaYbcXY7cbgfbg:gvfYUJJaYbHUMjEbYcg7Ybfcg96Wf]cg&amp;Sf8Iz dUfUfI b b):cXY-1% U cgXYfYMaYbXUMjEbXUfUJXy%(-&amp;7WfRkUJ 96Yf[[-s-7Wf"e]kcg&amp;S["S.G.8["-]XUhcgXY7UfVbc...["-]S-WfNg%["-]DrcHfbbg%["-]GJ.%a["-]JUCrUMjEbIhYjEbuWfWUKUg(-bI8cWaYbcXY7cbgfbg:gvfYUJJaYbHUMjEbYcg7Ybfcg96Wf]cg&amp;Sf8Iz dUfUfI b b):cXY-1% U cgXYfYMaYbXUMjEbXUfUJXy%(-&amp;7WfRkUJ</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judía verde con patata  	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)     	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla    	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro) 	Tallarines con tomate  
Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos) con ensalada de lechuga v zanahoria     	Salchichas frescas de cerdo con tomate con lechuga   	Bacalao al orio con ensalada  	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria   	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate 
<small>96Yf[[-s-7Wf"e]kcg&amp;S["S.G.8["-]XUhcgXY7UfVbc...["-]S-WfNg%["-]DrcHfbbg%["-]GJ.%a["-]JUCrUMjEbIhYjEbuWfWUKUg(-bI8cWaYbcXY7cbgfbg:gvfYUJJaYbHUMjEbYcg7Ybfcg96Wf]cg&amp;Sf8Iz dUfUfI b b):cXY-1. U cgXYfYMaYbXUMjEbXUfUJXy%(-&amp;7WfRkUJ 96Yf[[-s-7Wf"e]kcg&amp;S["S.G.8["-]XUhcgXY7UfVbc...["-]S-WfNg%["-]DrcHfbbg%["-]GJ.%a["-]JUCrUMjEbIhYjEbuWfWUKUg(-bI8cWaYbcXY7cbgfbg:gvfYUJJaYbHUMjEbYcg7Ybfcg96Wf]cg&amp;Sf8Iz dUfUfI b b):cXY-1% U cgXYfYMaYbXUMjEbXUfUJXy%(-&amp;7WfRkUJ 96Yf[[-s-7Wf"e]kcg&amp;S["S.G.8["-]XUhcgXY7UfVbc...["-]S-WfNg%["-]DrcHfbbg%["-]GJ.%a["-]JUCrUMjEbIhYjEbuWfWUKUg(-bI8cWaYbcXY7cbgfbg:gvfYUJJaYbHUMjEbYcg7Ybfcg96Wf]cg&amp;Sf8Iz dUfUfI b b):cXY-1% U cgXYfYMaYbXUMjEbXUfUJXy%(-&amp;7WfRkUJ</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Lentejas al estilo casero   	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro) 			
Bacalao con tomate  	Salchichas frescas de cerdo con tomate  			
Fruta	Fruta			
<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: 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</small>				
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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