

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
		Arroz blanco con tomate frito 	Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Judía verde con patata 
		Varitas de merluza empanadas con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimienta) 
		Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 21.3 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 15.1 g, Proteínas: 18.5 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: 743 Kcal, Lípidos: 26.8 g, AGS: 2.5 g, Hidratos de Carbono: 105.8 g, Azúcares: 18.5 g, Proteínas: 19.8 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: 1108 Kcal, Lípidos: 38.7 g, AGS: 3.3 g, Hidratos de Carbono: 157.6 g, Azúcares: 26.0 g, Proteínas: 32.4 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</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Espaguetis a la italiana 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
Bacalao con tomate con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v cebolla 	Tortilla de patata con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 583 Kcal, Lípidos: 19.9 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 84.0 g, Azúcares: 14.8 g, Proteínas: 17.1 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: 773 Kcal, Lípidos: 27.1 g, AGS: 2.4 g, Hidratos de Carbono: 108.4 g, Azúcares: 18.2 g, Proteínas: 23.9 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 980 Kcal, Lípidos: 33.8 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 139.7 g, Azúcares: 24.4 g, Proteínas: 29.4 g, Sal: 1.5 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Arroz con champiñones 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Tallarines con tomate 
Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con c 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Bacalao en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 88.9 g, Azúcares: 13.7 g, Proteínas: 16.3 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: 764 Kcal, Lípidos: 24.4 g, AGS: 2.9 g, Hidratos de Carbono: 111.4 g, Azúcares: 17.9 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: 1034 Kcal, Lípidos: 35.6 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 151.4 g, Azúcares: 25.7 g, Proteínas: 27.1 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</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Sopa casera de ave con fideos 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Acelgas rehogadas con jamón 
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga 	San Jacobo casero con ensalada de lechuga 	Merluza en salsa marinera 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate v cebolla 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 2.2 g, Hidratos de Carbono: 87.1 g, Azúcares: 14.2 g, Proteínas: 16.6 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: 733 Kcal, Lípidos: 25.7 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 102.6 g, Azúcares: 18.3 g, Proteínas: 23.0 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: 1015 Kcal, Lípidos: 36.3 g, AGS: 3.7 g, Hidratos de Carbono: 140.0 g, Azúcares: 26.3 g, Proteínas: 32.2 g, Sal: 1.5 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p align="center">En todos los menús se incluye agua y pan. </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