

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)	Acelgas con patata
			Merluza a la romana con lechuga	Muslo de pollo asado con champiñón salteado
			Yogur de sabores	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
Arroz con pollo y jamón	Sopa casera de cocido con maravilla	Judía verde con patata	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)
Merluza empanada con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, quisante, zanahoria)	San Jacobo casero con lechuga	Bacalao al orio con pimientos rojos asados	Filete de cabezada en salsa demiglase (cebolla, zanahoria, puerro) con e
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>90YF[4] 5- 7WV[8]Kcg 85S[1] S. G. 2% [-] &lt;JXUhcqXY 7UfVbc. .) (-) [-] S- WfYg % (-) [-] DrcHfVbq 85[1] (-) GJ. 35% a (-) JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg(-) b I 8cWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH cg 85Sf8I z dUfU b b(-) c XY -1. U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 35(-) 8- 7WfWkUJ 90YF[4] 5- 7WV[8]Kcg 85S[1] S. G. 2% [-] &lt;JXUhcqXY 7UfVbc. .) (-) [-] S- WfYg % (-) [-] DrcHfVbq 85[1] (-) GJ. 35% a (-) JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg(-) b I 8cWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH cg 85Sf8I z dUfU b b(-) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 35(-) 8- 7WfWkUJ 90YF[4] 5- 7WV[8]Kcg 85S[1] S. G. 2% [-] &lt;JXUhcqXY 7UfVbc. .) (-) [-] S- WfYg % (-) [-] DrcHfVbq 85[1] (-) GJ. 35% a (-) JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg(-) b I 8cWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH cg 85Sf8I z dUfU b b(-) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 35(-) 8- 7WfWkUJ</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabacín	Tallarines a la boloñesa (carne picada de cerdo, salsa tomate)	Guisantes con jamón y patatas dado	Arroz blanco con tomate frito	Acelgas con patata
Pechuga de pollo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria)	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga	Bacalao en salsa verde con ensalada guarnición	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos)
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>90YF[4] 5- 7WV[8]Kcg 85S[1] S. G. 2% [-] &lt;JXUhcqXY 7UfVbc. .) (-) [-] S- WfYg % (-) [-] DrcHfVbq 85[1] (-) GJ. 35% a (-) JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg(-) b I 8cWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH cg 85Sf8I z dUfU b b(-) c XY -1. U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 35(-) 8- 7WfWkUJ 90YF[4] 5- 7WV[8]Kcg 85S[1] S. G. 2% [-] &lt;JXUhcqXY 7UfVbc. .) (-) [-] S- WfYg % (-) [-] DrcHfVbq 85[1] (-) GJ. 35% a (-) JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg(-) b I 8cWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH cg 85Sf8I z dUfU b b(-) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 35(-) 8- 7WfWkUJ 90YF[4] 5- 7WV[8]Kcg 85S[1] S. G. 2% [-] &lt;JXUhcqXY 7UfVbc. .) (-) [-] S- WfYg % (-) [-] DrcHfVbq 85[1] (-) GJ. 35% a (-) JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg(-) b I 8cWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH cg 85Sf8I z dUfU b b(-) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 35(-) 8- 7WfWkUJ</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Judías verdes con patata	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Sopa casera de cocido con fideos
Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz	Bacalao con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria)	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria	Pechuga de pollo empanada con patatas chips
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel
<small>90YF[4] 5- 7WV[8]Kcg 85S[1] S. G. 2% [-] &lt;JXUhcqXY 7UfVbc. .) (-) [-] S- WfYg % (-) [-] DrcHfVbq 85[1] (-) GJ. 35% a (-) JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg(-) b I 8cWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH cg 85Sf8I z dUfU b b(-) c XY -1. U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 35(-) 8- 7WfWkUJ 90YF[4] 5- 7WV[8]Kcg 85S[1] S. G. 2% [-] &lt;JXUhcqXY 7UfVbc. .) (-) [-] S- WfYg % (-) [-] DrcHfVbq 85[1] (-) GJ. 35% a (-) JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg(-) b I 8cWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH cg 85Sf8I z dUfU b b(-) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 35(-) 8- 7WfWkUJ 90YF[4] 5- 7WV[8]Kcg 85S[1] S. G. 2% [-] &lt;JXUhcqXY 7UfVbc. .) (-) [-] S- WfYg % (-) [-] DrcHfVbq 85[1] (-) GJ. 35% a (-) JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg(-) b I 8cWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH cg 85Sf8I z dUfU b b(-) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 35(-) 8- 7WfWkUJ</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Acelgas con patata y bacón	Arroz blanco con tomate frito	Garbanzos al estilo casero	Sopa casera de pollo con maravilla	
Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao a la romana con ensalada	Lomo de cerdo con tomate con lechuga	
Fruta	Yogur de sabores	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">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
<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