

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Acelgas rehogadas con jamón 	Macarrones con tomate y carne 	Arroz blanco con tomate 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas estofadas con chorizo 
Jamoncito de pollo al horno con lechuga 	Merluza a la romana con ensalada 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Tortilla francesa con jamón York y lechuga 	Bacalao con tomate con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 521 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 40,9 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 750 kcal . Lípidos: 40,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g . Hidratos de carbono: 53,8 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 41,0 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 945 kcal . Lípidos: 32,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,4 g . Hidratos de carbono: 62,7 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 53,2 g . Sal: 3,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de zanahoria, puerro y patata 	Pasta con tomate 	Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimienta) 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Judías verdes al estilo casero 
Pollo al chilindrón con lechuga 	Merluza al horno con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 	Cabezada de cerdo en salsa española con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 383 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 33,5 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 17,0 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 508 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 43,0 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 23,1 g . Sal: 2,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 611 kcal . Lípidos: 31,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Pasta con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Crema de verduras 	Arroz con tomate 
Merluza en salsa verde (ajo, cebolla, perejil) 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Lomo de cerdo en salsa española con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Varitas de merluza empanadas con patatas chips 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Helado 
<small>Energía: 469 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 34,0 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 692 kcal . Lípidos: 42,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 27,0 g . Sal: 2,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 875 kcal . Lípidos: 34,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g . Hidratos de carbono: 55,1 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 35,0 g . Sal: 3,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<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