

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Macarrones con tomate 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Judía verde con patata 	
Merluza rebozada con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	
<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: 35.9 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Arroz blanco con tomate frito 	Sopa casera de ave con pasta 	Crema de calabaza 	Garbanzos al estilo casero con calabacín, zanahoria y cebolla 
	Merluza rebozada con ensalada de lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Bacalao frito con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>9bYf [L] * \$-7Wf" @s]Kcg 86E\$ [ " \$ G %: [ " &lt; ]XUhcqXY 7UfVbc. : ** [ " \$n-WfYg % [ " [ " DrcHfblg % [ " [ " GJ. %a [ " ] U crUjE b i H]jEbu WfW UkUg [ - b l BcWa Ybc XY 7cbgRgc: gVfY U Uja YbUjE b Yb cg 7Ybfcg 9b Wf] cg 85f8l dUfU b b] c XY * l. U cg XY fYWa YbUjE b XfUfU XY % ( &amp; 7WfRkU 9bYf [L] + - 7Wf" @s]Kcg &amp; " \$ [ " \$ G %: [ " &lt; ]XUhcqXY 7UfVbc. %8%+ [ " \$n-WfYg % \$ [ " [ " DrcHfblg &amp; [ " [ " GJ. %a [ " ] U crUjE b i H]jEbu WfW UkUg [ - b l BcWa Ybc XY 7cbgRgc: gVfY U Uja YbUjE b Yb cg 7Ybfcg 9b Wf] cg 85f8l z dUfU b b] c XY * l% U cg XY fYWa YbUjE b XfUfU XY % + - 7WfRkU 9bYf [L] - 7Wf" @s]Kcg - [ " \$ G %: [ " &lt; ]XUhcqXY 7UfVbc. %9) [ " \$n-WfYg % &amp; [ " [ " DrcHfblg % [ " [ " GJ. %a [ " ] U crUjE b i H]jEbu WfW UkUg [ - b l BcWa Ybc XY 7cbgRgc: gVfY U Uja YbUjE b Yb cg 7Ybfcg 9b Wf] cg 85f8l z dUfU b b] c XY % [ " l. U cg XY fYWa YbUjE b XfUfU XY % &amp; 7WfRkU</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones con tomate y queso 	Garbanzos estofados con chorizo 	Acelgas rehogadas con jamón 	Lentejas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 
Pechuga de pollo en salsa hortelana (guisante, champiñon, zanahoria) 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y zanahoria 	Lomo a la riojana (tomate, pimientos) con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao a la romana con ensalada 	Salchichas frescas de cerdo con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
<small>9bYf [L] \$-7Wf" @s]Kcg 85E+ [ " \$ G %: [ " &lt; ]XUhcqXY 7UfVbc. : ( * [ " \$n-WfYg % [ " [ " DrcHfblg 85; [ " [ " GJ. %a [ " ] U crUjE b i H]jEbu WfW UkUg [ - b l BcWa Ybc XY 7cbgRgc: gVfY U Uja YbUjE b Yb cg 7Ybfcg 9b Wf] cg 85f8l dUfU b b] c XY * l. U cg XY fYWa YbUjE b XfUfU XY % ( &amp; 7WfRkU 9bYf [L] + - 7Wf" @s]Kcg &amp; " \$ [ " \$ G %: [ " &lt; ]XUhcqXY 7UfVbc. %8%+ [ " \$n-WfYg % \$ [ " [ " DrcHfblg &amp; [ " [ " GJ. %a [ " ] U crUjE b i H]jEbu WfW UkUg [ - b l BcWa Ybc XY 7cbgRgc: gVfY U Uja YbUjE b Yb cg 7Ybfcg 9b Wf] cg 85f8l z dUfU b b] c XY * l% U cg XY fYWa YbUjE b XfUfU XY % + - 7WfRkU 9bYf [L] - 7Wf" @s]Kcg - [ " \$ G %: [ " &lt; ]XUhcqXY 7UfVbc. %9) [ " \$n-WfYg % &amp; [ " [ " DrcHfblg % [ " [ " GJ. %a [ " ] U crUjE b i H]jEbu WfW UkUg [ - b l BcWa Ybc XY 7cbgRgc: gVfY U Uja YbUjE b Yb cg 7Ybfcg 9b Wf] cg 85f8l z dUfU b b] c XY % [ " l. U cg XY fYWa YbUjE b XfUfU XY % &amp; 7WfRkU</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

En todos los menús se incluye agua y pan.



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