

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Garbanzos estofados con chorizo 	Macarrones con tomate, chorizo y jamón York 	Acelgas rehogadas con jamón 
Bacalao rebozado con lechuga 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Merluza en salsa verde con lechuga 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Jamoncito de pollo asado con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.3g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 772 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 23.6 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: 1089 Kcal. Lípidos: 39.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 137.8 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 33.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate y carne 	Lentejas estofadas con chorizo 	Judías verdes con patata 	Arroz blanco con tomate 	Crema de calabacín y zanahoria 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Limanda empanada con rodaja de tomate natural 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones 	Rape al horno con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 15.8 g. Proteínas: 16.9 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: 756 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 106.3 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.7 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: 975 Kcal. Lípidos: 33.9 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 137.8 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 29.8 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Pasta con tomate y atún 	Crema de calabacín 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Judías verdes con patata 	Arroz con tomate 
Jamoncitos de pollo asado con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 	Cabezada de cerdo asada en salsa española con champiñón 	San Jacobo empanado 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Natillas de vainilla 
<small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.7g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 20.1. Sal: 1.6mg. • 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: 756Kcal. Lípidos: 26.1g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 107.5g. Azúcares: 17.6g. Proteínas: 22.9g. Sal: 1.6mg. • 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: 1101Kcal. Lípidos: 38.7g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 132.3g. Azúcares: 25.4g. Proteínas: 36.1g. Sal: 1.3mg. • 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

En todos los menus 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: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

FRUTAS: Fruta natural, zumos, mermeladas.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS Y FRUTA: Leche, yogures, queso, zumo.

CEREALES: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

OTROS: Embutidos, chocolate (1 vez semana).

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata guisada	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