

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Arroz blanco con tomate frito 	Macarrones con tomate 
			Contramuslo de pollo al horno alimón con ensalada de lechuga y zanahoria 	Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz 
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 586 Kcal. Lípidos: 20.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 83.9g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 16.7g. 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: 755 Kcal. Lípidos: 23.7 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.3 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 25.7 g. Sal: 1.5mg. • 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: 39.2 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 151.6 g. Azúcares: 26.3 g. Proteínas: 35.9 g. 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Puré de brocoli, calabacín y patata 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate) 	Arroz con pollo 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 
Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Salchichas frescas de pollo con tomate 	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Lomo a la riojana (tomate, pimientos) con pimientos rojos 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 579Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 80.5g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 16.9g. Sal: 1.7mg. • 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: 797Kcal. Lípidos: 27.6g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 112.4g. Azúcares: 18.5g. Proteínas: 24.9g. 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: 1102Kcal. Lípidos: 33.2 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 130.0 g. Azúcares: 27.1 g. Proteínas: 29.7 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Arroz con champiñones 	Tallarines con tomate 	Lentejas con zanahoria y cebolla 
Escalopines de cerdo en salsa española con salteado de champiñón y cebolla 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Pechuga de pollo a la riojana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 87.3 g. Azúcares: 14.8 g. Proteínas: 17.5 g. Sal: 1.8 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: 762 Kcal. Lípidos: 27.6 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 106.8 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 21.6 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: 937 Kcal. Lípidos: 33.2 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 130.0 g. Azúcares: 27.1 g. Proteínas: 29.7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz blanco con tomate frito 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Sopa casera de pollo con fideos 	Acelgas rehogadas con jamón 	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla 
Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga 	Filete de limanda rebozada con lechuga 	Estofado de pavo en salsa jardinera (guisante, champiñón, zanahoria) 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Bacalao en salsa verde con rodaja de tomate natural 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.3 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 17.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 785 Kcal. Lípidos: 28.6 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 107.4 g. Azúcares: 18.1 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 151.7 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 31.4 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b> </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:** 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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