

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Macarrones con crema, bacon y cebolla 	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 	Sopa casera de ave con picadillo 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 
	Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y tomate 	Rape al horno con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones con lechuga 	Merluza al orio con lechuga 
	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 605 Kcal, Lípidos: 21,7 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 84,7 g, Azúcares: 13,6 g, Proteínas: 17,8 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 793 Kcal, Lípidos: 27,1 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 114,0 g, Azúcares: 18,3 g, Proteínas: 23,5 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: 1079 Kcal, Lípidos: 37,7 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 152,3 g, Azúcares: 26,9 g, Proteínas: 32,8 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Crema de acelga y patata 	Judías verdes con patata y zanahoria 
		Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Salchichas frescas de pollo con lechuga 	Bacalao a la vizcaina con lechuga 
		Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21,6 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 14,5 g, Proteínas: 16,9 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: 750 Kcal, Lípidos: 24,7 g, AGS: 2,5 g, Hidratos de Carbono: 106,9 g, Azúcares: 18,4 g, Proteínas: 25,5 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: 923 Kcal, Lípidos: 32,6 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 130,2 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 27,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con tomate 	Sopa casera de cocido con fideos 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Judías verdes rehogadas con patata y jamón 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 
Merluza a la romana con lechuga 	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dadas con ensalada de lechuga y 	Rape rebozado con lechuga 	Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate 	Muslo de pollo asado al limón con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 594 Kcal, Lípidos: 21,4g, AGS: 2,3g, Hidratos de Carbono: 84,7g, Azúcares: 13,9g, Proteínas: 15,8g, 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: 745 Kcal, Lípidos: 26,8 g, AGS: 2,8 g, Hidratos de Carbono: 107,8 g, Azúcares: 18,7 g, Proteínas: 21,7 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: 1126Kcal, Lípidos: 39,7g, AGS: 3,9g, Hidratos de Carbono: 155,3g, Azúcares: 24,1g, Proteínas: 36,7g, Sal: 1,6mg. • 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Arroz con tomate			
Merluza a la romana con pimientos rojos 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 			
Fruta fresca	Lácteo 			
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 21,8g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 84,3 g, Azúcares: 14,8 g, Proteínas: 19,3 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: 769 Kcal, Lípidos: 27,1 g, AGS: 2,8 g, Hidratos de Carbono: 99,9 g, Azúcares: 19,2 g, Proteínas: 22,6 g, Sal: 1,8 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: 971 Kcal, Lípidos: 33,9 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 134,7 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 31,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<p align="center">En todos los menus 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: 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