



























LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Crema de calabacín 
				Pollo al chilindrón 
				Fruta
<small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 18,9 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: 803 Kcal. Lípidos: 28,4 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37,3 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 159,3 g. Azúcares: 26,9 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 1,5 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas al estilo casero 	Acelgas rehogadas con jamón			
Delicias de merluza con lechuga 	Redondo de ternera en salsa hortelana 			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 22,1 g. AGS: 1,6 g. Hidratos de Carbono: 83,6 g. Azúcares: 14,5 g. 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: 758 Kcal. Lípidos: 26,9 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 105,6 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 23,4 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1015 Kcal. Lípidos: 35,1 g. AGS: 3,3 g. Hidratos de Carbono: 141,2 g. Azúcares: 23,8 g. Proteínas: 33,6 g. Sal: 1,5 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz blanco con tomate	Crema de verduras con costrones 	Espaguetis a la carbonara 	Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos con verduras 
Dorado a la inglesa con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera 	Halibut a la inglesa con lechuga 	Hamburguesa de pollo con verduras y tomate 	Lomo adobado con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 578 Kcal. Lípidos: 20,1 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 83,6 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 15,9 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: 796 Kcal. Lípidos: 26,9 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 114,7 g. Azúcares: 18,8 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 854 Kcal. Lípidos: 30,0 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 121,4 g. Azúcares: 25,3 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Acelgas rehogadas 	Sopa casera de cocido con pasta 	Alubias blancas a la castellana 	Puré de verduras 	Arroz blanco con tomate
Estofado de pavo en salsa hortelana 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Merluza a la romana con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Jamoncito de pollo asado en su jugo con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate 
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21,7g. AGS: 1,8g. Hidratos de Carbono: 82,6g. Azúcares: 14,9g. Proteínas: 20,7g. 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: 753Kcal. Lípidos: 26,3g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 105,8g. Azúcares: 17,5g. Proteínas: 24,7g. Sal: 1,8mg. • 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: 1099Kcal. Lípidos: 39,3g. AGS: 4,0g. Hidratos de Carbono: 154,3g. Azúcares: 24,8g. Proteínas: 32,1g. Sal: 1,5mg. • 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>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