

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Paella de pollo, magro y verduras 	Garbanzos estofados con chorizo 	Macarrones a la carbonara 	Judías verdes con patata 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 
Lomo a la riojana con lechuga 	Merluza a la andaluza con lechuga 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con rodaja de tomate natural 	Jamoncito de pollo asado con lechuga 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<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: 1,5 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas estofadas con chorizo 	Acelgas con patata y jamón 	Arroz blanco con picadillo 	Crema de acelga, calabacín y patata 	Espaguettis con tomate y atún 
Limanda empanada con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de magro de cerdo en salsa de tomate 	Rape al horno con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	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: 26,4 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
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Garbanzos con espinaca 	Sopa casera de ave con maravilla 	Arroz blanco con tomate	
Lomo adobado al horno con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacon y huevo frito con lechuga 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Helado	
<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
<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