

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa casera de ave con lluvia 	Arroz con tomate	Borraja con patata 	Judías blancas estofadas con chorizo 
	Albóndigas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín y cebolla) con champiñón 	Rape rebozado con ensalada de lechuga y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Bacalao al horno con pimientos rojos y arroz salteados 
	Fruta fresca	Fruta	Yogur de sabores 	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: 800 Kcal, Lípidos: 28,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,3 g, Azúcares: 16,3 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Judías verdes rehogadas con jamón York 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Lentejas con chorizo 	Arroz con pollo y verduritas 	Espaguetis con atún 
Salchichas frescas de cerdo con tomate 	Pollo asado en su jugo con lechuga 	Merluza a la romana con lechuga 	Estofado de pavo en salsa demiglace con champiñón 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 21,7 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 14,3 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: 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: 38,2 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 153,2 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con tomate	Acelgas con patata y jamón 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 
Merluza rebozada Ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimienta) 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Rape empanado con huevo y pan rallado con ensalada de lechuga y tomate 	Salchichas Frankfurt al horno con lechuga 
Fruta fresca	Fruta	Yogur de sabores 	Batido de fresa 	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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2

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