

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	
			Sopa casera de ave con picadillo 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	
			Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones con lechuga 	Merluza al orio con lechuga 	
			Fruta fresca	Fruta fresca	
<small>Energía: 604Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 18.5 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.6 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 864 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 120.0 g. Azúcares: 26.4 g. Proteínas: 28.6 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
Tallarines con tomate 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Crema de acelga y patata 	Acelgas con patata, zanahoria y York 	
Tortilla de patata con lechuga 	Limanda a la inglesa con rodaja de tomate natural 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Salchichas frescas de pollo con lechuga 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 22.1 g. AGS: 1.6 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 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: 23.6 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: 1015 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.9 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
		Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Judías verdes rehogadas con patata y jamón 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	
		Rape rebozado con lechuga 	Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate 	Muslo de pollo asado al limón con lechuga 	
		Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	
<small>Energía: 578 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.3 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 	Puré de judía verde, zanahoria y patata 	Lentejas guisadas con chorizo y jamón 	Acelgas rehogadas con jamón York 	Macarrones gratinados con bacon 	
Lomo de cerdo en salsa riojana con champiñón salteado 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con pimientos rojos 	Tortilla de patata con lechuga 	Jamoncito de pollo asado con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 20.9g. 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: 758Kcal. 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
Espaguetis con tomate y carne picada de cerdo 	Judías verdes rehogadas con patata y jamón serrano 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Arroz con tomate	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	
Filete de limanda a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Filete de cabezada a la inglesa con lechuga 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 	Hamburguesa casera de cerdo y ternera a la plancha con champiñón salteado 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 84.9g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 17.1g. Sal: 1.5mg. • 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: 27.8g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 21.7g. Sal: 1.7mg. • 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: 936 Kcal. Lípidos: 33.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 132.2g. Azúcares: 26.9g. Sal: 1.8mg. • 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>					
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