

| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|--|--|---|--|---|
| | | Acelgas con patata, zanahoria y jamón York  | Sopa casera de ave con picadillo  | Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro  |
| | | Rape al horno con rodaja de tomate natural  | Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones con lechuga  | Merluza al orio con lechuga  |
| | | Yogur de sabores  | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 18.6 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: 753 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 18.2 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: 912 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 128.6 g. Azúcares: 26.0 g. Proteínas: 26.9 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 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| | | | Crema de acelga y patata  | Judías verdes con patata y zanahoria  |
| | | | Salchichas frescas de pollo con lechuga  | Bacalao a la vizcaina con lechuga  |
| | | | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 84.6 g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 20.1g. 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: 796 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 113.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.9 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: 887 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 124.7 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 25.8 g. 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 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| 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 dado 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: 593 Kcal. Lípidos: 20.5 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 14.8 g. Sal: 1.8 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: 795 Kcal. Lípidos: 28.1 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 109.9 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 25.7 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: 1063 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 149.6 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 32.7 g. Sal: 1.8 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 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| Lentejas a la castellana con chorizo y bacon  | Arroz con tomate | Puré de calabacín, puerro y patata  | | |
| Merluza a la romana con pimientos rojos  | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  | Lomo a la riojana (tomate, pimientos)  | | |
| Fruta fresca | Lácteo  | Fruta fresca | | |
| <small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 83.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.0 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: 737 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 102.3 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 24.9 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: 942 Kcal. Lípidos: 32.9 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 133.9 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 27.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> | | | | |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <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