

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Acelgas con patata 	Arroz con judía verde, guisante y pimiento 	Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla) 
		Escalope de cinta de lomo de cerdo con lechuga   	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado con champiñón 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural    
		Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 586 Kcal, Lípidos: 20,4g, AGS: 1,8g, Hidratos de Carbono: 83,9g, Azúcares: 13,8g, Proteínas: 16,7g, 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: 755 Kcal, Lípidos: 23,7 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 105,3 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 25,7 g, Sal: 1,5mg. • 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: 39,2 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 151,8 g, Azúcares: 26,3 g, Proteínas: 35,9 g, 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espaguetis con nata, bacon, queso cebolla    	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo	Borrajá con patata y jamón York    	Garbanzos estofados con chorizo   
Rape al horno con ensalada de tomate   	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  	Limanda rebozada con lechuga      	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera 	Lomo a la riojana (tomate, pimientos) con lechuga  
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 579Kcal, Lípidos: 21,1g, AGS: 2,0g, Hidratos de Carbono: 80,5g, Azúcares: 13,5g, Proteínas: 16,9g, Sal: 1,7mg. • 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: 797Kcal, Lípidos: 27,6g, AGS: 3,0g, Hidratos de Carbono: 112,4g, Azúcares: 18,5g, Proteínas: 24,9g, 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: 1024Kcal, Lípidos: 33,2 g, AGS: 4,1 g, Hidratos de Carbono: 130,0 g, Azúcares: 27,1 g, Proteínas: 29,7 g, Sal: 1,7mg. • 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
Acelgas con patata y zanahoria	Lentejas con chorizo  	Arroz con tomate	Alubias blancas con verduras  	Tallarines con tomate   
Filete de cabezada a la plancha con champiñón salteado 	Tortilla de patata con lechuga  	Jamón de pollo al chilindrón con pimientos rojos asados 	Merluza rebozada con lechuga    	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria    
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 610Kcal, Lípidos: 21,3 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 87,3 g, Azúcares: 14,8 g, Proteínas: 17,5 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: 762 Kcal, Lípidos: 27,6 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 106,8 g, Azúcares: 19,2 g, Proteínas: 21,6 g, Sal: 1,7 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: 937 Kcal, Lípidos: 33,2 g, AGS: 4,1 g, Hidratos de Carbono: 130,0 g, Azúcares: 27,1 g, Proteínas: 29,7 g, Sal: 1,7 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 1
Arroz de verduras zanahoria, pimiento y paleta cocida   	Macarrones con tomate y carne    	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York   	Sopa casera de cocido con picadillo   	
Bacalao en salsa de tomate con pimientos rojos   	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Nuggets de pollo con pimientos al horno      	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural  	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 87,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 17,9 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: 785 Kcal, Lípidos: 28,6 g, AGS: 2,8 g, Hidratos de Carbono: 107,4 g, Azúcares: 18,1 g, Proteínas: 24,7 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: 1064 Kcal, Lípidos: 36,9 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 151,7 g, Azúcares: 25,5 g, Proteínas: 31,4 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<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