

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Menestra de verdura rehogada con jamón 
				Tortilla de patata casera con lechuga 
				Fruta
<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: 25.9 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
Macarrones con tomate 	Cocido completo 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Arroz con tomate	Lentejas estofadas 
Limanda rebozada con lechuga 		Pechuga de pollo empanada con champiñón salteado 	Huevos fritos con patatas 	Halibut en salsa verde con ensalada 
Fruta	Zumo	Yogur de sabores 	Melocotón en almibar	Fruta
<small>Energía: 537 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 72.6 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: 780 Kcal. Lípidos: 30.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 100.5 g. Azúcares: 19.1 g. Proteínas: 26.4 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: 1006 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 135.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 40.4 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
		Alubias blancas con arroz 	Puré de verduras 	Espaguetis gratinados 
		Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Escalope de cinta de lomo de cerdo con champiñón salteado 	Platija rebozada con ensalada de tomate 
		Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 22.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 80.6 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 18.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 721 Kcal. Lípidos: 24.8 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 98.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 25.3 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: 979 Kcal. Lípidos: 35.2 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.9 g. Azúcares: 26.2 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 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas a la jardinera 	Menestra de verduras 	Garbanzos estofados 	Arroz a la montañesa 	Sopa casera de pollo con fideos 
Limanda al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla 	Pizza casera de jamón York y queso con tomate natural 	Albóndigas caseras mixtas en salsa hortelana (zanahoria, cebolla) con patatas 	Halibut a la romana con tomate natural 	Tortilla de patata casera con loncha de queso 
Zumo	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 546 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 77.1g. Azúcares: 13.1g. Proteínas: 14.7 g. 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: 724 Kcal. Lípidos: 28.6 g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 98.7 g. Azúcares: 19.6g. Proteínas: 18.0 g. 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: 1040 Kcal. Lípidos: 31.5g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 23.6g. Proteínas: 36.7 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Puré de calabacín 	Macarrones a la boloñesa 	Sopa de fideos 	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Patatas a la riojana 
Chuleta de Sajonia a la plancha con champiñón salteado 	Bacalao en salsa verde 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Abadejo en salsa de tomate 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 18.7 g. AGS: 2.2 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 21.1 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: 710 Kcal. Lípidos: 23.0 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.9 g. Proteínas: 20.6 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: 988 Kcal. Lípidos: 32.2 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 143.2 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 31.3 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>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</p> 				

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
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