

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa de fideos 	Lentejas a la jardinera 	Macarrones con tomate 	Puré de verduras 	Alubias pintas a la castellana 
Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas 	Tortilla de patata con ensalada 	Halibut en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de pavo en salsa jardinera con lechuga 	Limanda rebozada con ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20,3 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,9 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 20,1 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: 798 Kcal. Lípidos: 28,3 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 112,4 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 23,8 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: 150,6 g. Azúcares: 26,1 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas maravilla 	Judías verdes con jamón York y zanahoria 	Patatas a la riojana 	Cocido completo 	Arroz con tomate
Limanda a la romana con ensalada 	Pechuga de pollo empanada con lechuga 	Bacalao en salsa verde con tomate natural 		Huevos fritos con patatas 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Zumo	Melocotón en almíbar
<small>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20,2 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 85,3 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 18,9 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: 27,4 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 108,7 g. Azúcares: 18,2 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: 1087 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 153,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 34,7 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Macarrones gratinados 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la castellana 
Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas	Albóndigas en salsa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada 	Tortilla de patata casera con ensalada 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Zumo
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,1 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 87,9 g. Azúcares: 14,5 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: 790 Kcal. Lípidos: 26,9 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 110,3 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1013 Kcal. Lípidos: 35,8 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 142,3 g. Azúcares: 26,8 g. Proteínas: 30,4 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa casera de ave con estrellitas 				
Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 				
Fruta				
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 85,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,7 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: 792 Kcal. Lípidos: 27,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,8 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de Carbono: 155,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 36,9 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<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