

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Judías verdes con patata y zanahoria 	Arroz con tomate 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
		Muslo de pollo asado al limón con champiñón salteado 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con patatas 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y lechuga 
		Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20.9 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 13.6 g, Proteínas: 18.9 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: 803 Kcal, Lípidos: 28.4 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 112.3 g, Azúcares: 18.3 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 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal, Lípidos: 37.3 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 139.3 g, Azúcares: 26.9 g, Proteínas: 32.6 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Puré de calabacín 	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Macarrones a la carbonara 	Alubias blancas a la castellana 	Menestra de verduras 
San Jacobo con lechuga 	Halibut a la romana con ensalada 	Albóndigas caseras de ternera en salsa demiglace (champiñón, cebolla, puerro) con lechuga 	Limanda en salsa verde 	Pechuga de pollo empanada con patatas 
Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	Yogur 	Vasito de helado 
<small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 14.3 g, Proteínas: 15.6 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: 772 Kcal, Lípidos: 26.3 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 110.3 g, Azúcares: 18.7 g, Proteínas: 23.6 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1089 Kcal, Lípidos: 38.2 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 153.2 g, Azúcares: 24.3 g, Proteínas: 33.3 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>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
FESTIVO	Arroz con tomate 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Pasta de caracol gratinada 	Lentejas maravilla con zanahoria y cebolla 
	Huevos fritos con patatas 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras con champiñón salteado 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de tomate 	Bacalao en salsa verde con lechuga 
	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 22.3 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 85.3 g, Azúcares: 15.8 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: 756 Kcal, Lípidos: 26.1 g, AGS: 2.9 g, Hidratos de Carbono: 107.5 g, Azúcares: 17.6 g, Proteínas: 22.9 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: 975 Kcal, Lípidos: 33.9 g, AGS: 3.8 g, Hidratos de Carbono: 137.8 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 29.8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la montañesa 	Garbanzos estofados 	Puré de verduras 	Macarrones con tomate 	
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada 	Limanda en salsa verde 	Pizza casera de jamón York y queso 	Varitas de merluza empanadas 	
Yogur de sabores 	Fruta	Vasito de helado 	Fruta	
<small>Energía: 605Kcal, Lípidos: 21.1g, AGS: 1.9g, Hidratos de Carbono: 83.7g, Azúcares: 14.6g, Proteínas: 20.1, 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: 756Kcal, Lípidos: 26.1g, AGS: 2.9g, Hidratos de Carbono: 107.5g, Azúcares: 17.6g, Proteínas: 22.9g, 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: 1101Kcal, Lípidos: 38.7g, AGS: 4.0g, Hidratos de Carbono: 152.3g, Azúcares: 23.4g, Proteínas: 36.1g, 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
<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