

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de verduras con estrellitas 	Macarrones gratinados 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Varitas de merluza rebozadas con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Filete ruso casero mixto a la plancha con patatas fritas 	Halibut a la romana con ensalada 	Tortilla de patata 
Vasito de helado 	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<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: 35.9g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 142.6g. Azúcares: 25.9g. Proteínas: 32.7g. 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de verduras 	Paella 	Garbanzos con huevo duro 	Judías verdes rehogadas con jamon serrano 	Lentejas estofadas con chorizo 
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Platija a la romana con ensalada 	Estofado de pavo en salsa española 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Limanda en salsa verde con lechuga 
Fruta	Zumo	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 87.3g. Azúcares: 14.8g. Proteínas: 17.5g. Sal: 1.8mg. • 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: 27.6g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 106.8g. Azúcares: 19.2g. Proteínas: 21.6g. Sal: 1.7mg. • 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: 33.2g. AGS: 4.1g. Hidratos de Carbono: 130.0g. Azúcares: 27.1g. Proteínas: 29.7g. 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de zanahoria 	Alubias pintas a la castellana 	Macarrones a la carbonara 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras 
Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas 	Bacalao en salsa verde con ensalada 	Albóndigas caseras de ternera en salsa española 	Abadejo rebozado con ensalada 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 2.1g. Hidratos de Carbono: 87.3g. Azúcares: 14.3g. Proteínas: 17.9g. 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: 785 Kcal. Lípidos: 28.6g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 107.4g. Azúcares: 18.1g. Proteínas: 24.7g. 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36.9g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 151.7g. Azúcares: 25.5g. Proteínas: 31.4g. 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>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