

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Alubias pintas con verduras (zanahoria, cebolla, ajo) 	Macarrones con tomate 
		Tortilla de patata con lechuga 	Merluza a la romana (harina y huevo) con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa mixta en salsa demiglace con guisantes salteados 
		Fruta fresca 	Lácteo 	Fruta 
<small>Energía: 575 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 81.9 g, Azúcares: 13.5 g, Proteínas: 16.4 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: 725 Kcal, Lípidos: 27.3 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 100.7 g, Azúcares: 18.0 g, Proteínas: 19.1 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1088 Kcal, Lípidos: 36.7 g, AGS: 4.3 g, Hidratos de Carbono: 150.6 g, Azúcares: 25.5 g, Proteínas: 38.8 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento) 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Menestra de verduras con patata dado 	Sopa de cocido con fideos 	Crema de verduras (judía verde, patata y zanahoria) 
Limanda rebozada con huevo y harina con ensalada 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Pollo asado al limón Ensalada de lechuga y cebolla 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Filete de bacaladilla a la romana con ensalada de lechuga y tomate (*) 
Fruta 	Lácteo 	Fruta 	Lácteo 	Fruta 
<small>Energía: 597 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 1.7 g, Hidratos de Carbono: 80.5 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 19.8 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: 793 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 110.4 g, Azúcares: 18.6 g, Proteínas: 27.2 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: 999 Kcal, Lípidos: 33.5 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 140.0 g, Azúcares: 27.6 g, Proteínas: 34.3 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabaza y puerros 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Coliflor con patata con mahonesa 	Judías pintas con arroz 	Patatas con chorizo, cebolla, pimiento verde y pimiento rojo 
Lomo adobado de cerdo a la plancha con patatas fritas 	Merluza con tomate y pimiento 	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla 	Limanda rebozada con huevo y harina con ensalada de tomate 	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga y tomate 
Fruta 	Lácteo 	Fruta 	Fruta/Lacteo 	Fruta 
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 83.9 g, Azúcares: 14.0 g, Proteínas: 20.3 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: 750 Kcal, Lípidos: 25.0 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 104.6 g, Azúcares: 19.2 g, Proteínas: 26.6 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: 971 Kcal, Lípidos: 33.5 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 137.8 g, Azúcares: 26.5 g, Proteínas: 32.1 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Judías verdes con patata, tomate y huevo duro 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con tomate 	Puré de calabacín, puerro y patata 	Sopa de cocido con fideos 
Filete de pechuga de pollo empanada con patatas fritas 	Halibut al horno con cebolla pochada 	Huevos fritos con patatas fritas 	Bacalao al horno con cebolla y zanahoria con cebolla pochada 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 
Fruta 	Fruta/Lacteo 	Fruta 	Fruta 	Fruta/Lacteo 
<small>Energía: 600 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 85.9 g, Azúcares: 13.7 g, Proteínas: 18.6 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 775 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 107.5 g, Azúcares: 18.5 g, Proteínas: 25.7 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: 960 Kcal, Lípidos: 34.7 g, AGS: 3.5 g, Hidratos de Carbono: 138.0 g, Azúcares: 24.6 g, Proteínas: 24.0 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Pasta de caracol a la napolitana (tomate, queso) 	Alubias blancas con chorizo 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 		
Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y cebolla 	Croquetas de jamón serrano Ensalada de lechuga y tomate 	Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y cebolla 		
Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta 		
<small>Energía: 537 Kcal, Lípidos: 20.3 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 72.4 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>				
<p align="center">En todos los menús 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