

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Pasta de caracol con tomate 	Menestra de verduras con patata dado 	Garbanzos estofados
		Varitas de merluza rebozadas 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga 	Limanda al horno con guisantes
		Manzana 	Lácteo 	Plátano
<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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
MENU TEMATICO 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Alubias blancas a la castellana 	Arroz con tomate 	Cocido completo
	Merluza rebozada con lechuga 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Limanda al horno con lechuga 	
	Yogur de sabores 	Manzana 	Lácteo 	Zumo brick
<small>90YI 41 5 7Wf 83Kq 85S 1 S G 8 S [-] XJUCgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % ** [-] DrcHvBq 8S [-] CQ 36 a [-] JUCrUJEB bi HfYJBU WfW UKUg(- b) l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb cg 7Ybfcg 96 WfH cg 8Sf8l 2 dUfU l b) c XY 1. U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY 36 (- 8 7Wf 83Kq 90YI 41 - 7Wf 83Kq 8 5 [-] S G 8 S [-] XJUCgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % ** [-] DrcHvBq 8S [-] CQ 36 a [-] JUCrUJEB bi HfYJBU WfW UKUg(- b) l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb cg 7Ybfcg 96 WfH cg 8Sf8l 2 dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY 85 (- 7Wf 83Kq 90YI 41 968 (7Wf 83Kq 8 5 [-] S G 8 S [-] XJUCgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % ** [-] DrcHvBq 8S [-] CQ 36 a [-] JUCrUJEB bi HfYJBU WfW UKUg(- b) l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb cg 7Ybfcg 96 WfH cg 8Sf8l 2 dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY 79 (- 8 7Wf 83Kq</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Alubias pintas con arroz 	Espaguetis con tomate 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Sopa de arroz 	Puré de puerros
Fielte ruso con patatas 	Merluza en salsa verde 	Guisado de pollo con patatas fritas (*) 	Fogonero con tomate con guisantes 	Huevos Cocidos Salsa de tomate
Pera 	Lácteo 	Manzana 	Melocotón en almíbar 	Plátano
<small>90YI 41 5 7Wf 83Kq 85S 1 S G 8 S [-] XJUCgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % ** [-] DrcHvBq 8S [-] CQ 36 a [-] JUCrUJEB bi HfYJBU WfW UKUg(- b) l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb cg 7Ybfcg 96 WfH cg 8Sf8l 2 dUfU l b) c XY 1. U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY 36 (- 8 7Wf 83Kq 90YI 41 - 7Wf 83Kq 8 5 [-] S G 8 S [-] XJUCgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % ** [-] DrcHvBq 8S [-] CQ 36 a [-] JUCrUJEB bi HfYJBU WfW UKUg(- b) l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb cg 7Ybfcg 96 WfH cg 8Sf8l 2 dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY 85 (- 7Wf 83Kq 90YI 41 968 (7Wf 83Kq 8 5 [-] S G 8 S [-] XJUCgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % ** [-] DrcHvBq 8S [-] CQ 36 a [-] JUCrUJEB bi HfYJBU WfW UKUg(- b) l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb cg 7Ybfcg 96 WfH cg 8Sf8l 2 dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY 79 (- 8 7Wf 83Kq</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Menestra de verduras salteada con jamón 	Alubias blancas con verduras 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados 	Puré de calabacín
Filete de cabezada a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 	Halibut al horno con verduras salteadas 	Filete ruso con tomate Patatas fritas 	Filete de bacalao a la romana con ensalada de lechuga
Pera 	Lácteo 	Manzana 	Lácteo 	Plátano
<small>90YI 41 5 7Wf 83Kq 85S 1 S G 8 S [-] XJUCgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % ** [-] DrcHvBq 8S [-] CQ 36 a [-] JUCrUJEB bi HfYJBU WfW UKUg(- b) l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb cg 7Ybfcg 96 WfH cg 8Sf8l 2 dUfU l b) c XY 1. U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY 36 (- 8 7Wf 83Kq 90YI 41 - 7Wf 83Kq 8 5 [-] S G 8 S [-] XJUCgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % ** [-] DrcHvBq 8S [-] CQ 36 a [-] JUCrUJEB bi HfYJBU WfW UKUg(- b) l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb cg 7Ybfcg 96 WfH cg 8Sf8l 2 dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY 85 (- 7Wf 83Kq 90YI 41 968 (7Wf 83Kq 8 5 [-] S G 8 S [-] XJUCgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % ** [-] DrcHvBq 8S [-] CQ 36 a [-] JUCrUJEB bi HfYJBU WfW UKUg(- b) l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUJEB Yb cg 7Ybfcg 96 WfH cg 8Sf8l 2 dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY 79 (- 8 7Wf 83Kq</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas con verduras 		
Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 		
Pera 	Lácteo 	Manzana 		
<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>				
<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: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	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