

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Arroz con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Menestra de verdura rehogada con jamón 	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: *55 Kcal. Lípidos: 25* g. AGS: 10* g. Hidratos de Carbono: 85* g. Azúcares: 1(1% g. Proteínas: 1* g. Sal: 1* 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: 751 Kcal. Lípidos:25,9 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 107,3 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 22,3 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: 1015 Kcal. Lípidos: 35,8 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 141,1 g. Azúcares: 25,3 g. Proteínas: 32,3 g. Sal: 1,8 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
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: 610 Kcal. Lípidos: 21,3 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 15,1 g. Proteínas: 18,5 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: 743 Kcal. Lípidos:26,8 g. AGS: 2,5 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 19,8 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: 1108 Kcal. Lípidos: 38,7 g. AGS: 3,3 g. Hidratos de Carbono: 157,6 g. Azúcares: 26,0 g. Proteínas: 32,4 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
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: 583 Kcal. Lípidos: 19,9 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 84,0 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 17,1 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: 773 Kcal. Lípidos:27,1 g. AGS: 2,4 g. Hidratos de Carbono: 108,4 g. Azúcares: 18,2 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 980 Kcal. Lípidos: 33,8 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 139,7 g. Azúcares: 24,4 g. Proteínas: 29,4 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

En todos los menús se incluye agua y pan.



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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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