

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 	Macarrones con tomate 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y aïo 	Garbanzos estofados con chorizo 
	Jamonicitos de pollo asado en su jugo con champiñón 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga v maíz 	Filete ruso con tomate natural 	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21,7 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 84,7 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 17,8 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 793 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 114,0 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37,7 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 28,9 g. Proteínas: 32,8 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Sopa casera de ave con lluvia 
		Lomo adobado a la plancha con pimientos rojos 	Bacalao a la romana con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Filete de cabezada a la inglesa con lechuga 
		Fruta	Fruta	Yogur 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,6 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 16,9 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: 750 Kcal. Lípidos: 24,7 g. AGS: 2,5 g. Hidratos de Carbono: 106,9 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 25,5 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 929 Kcal. Lípidos: 32,6 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 130,2 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 27,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabaza 	Lentejas con arroz 	Judía verde con patata 	Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Garbanzos al estilo casero con calabacín, zanahoria y cebolla 
Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con pimientos rojos asados 	Limanda a la inglesa con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21,4g. AGS: 2,3g. Hidratos de Carbono: 84,7g. Azúcares: 13,9g. Proteínas: 15,8g. 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: 745 Kcal. Lípidos: 26,8 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 107,8 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 21,7 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: 1128Kcal. Lípidos: 39,7g. AGS: 3,9g. Hidratos de Carbono: 155,9g. Azúcares: 24,1g. Proteínas: 36,7g. 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones con tomate y queso 	Arroz blanco con tomate			
Varitas de merluza empanadas con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con patatas chips 			
Fruta	Actimel 			
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21,8g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 84,3 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 19,3 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: 769 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 99,9 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 22,6 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: 971 Kcal. Lípidos: 33,9 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 134,7 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 31,9 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<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