

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
DIA DE CASTILLA LA MANCHA	Guisantes salteados con jamón	Ensalada de pasta con huevo, atún, queso y York	CORPUS CRISTI	Judías blancas en vinagreta
	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas	Merluza a la plancha con tomate natural		Tortilla de patata con lechuga
	Fruta Yogur de sabores	Fruta		Fruta
Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 13,6 g, Proteínas: 18,9 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: 803 Kcal, Lípidos: 28,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,3 g, Azúcares: 18,3 g, Proteínas: 24,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal, Lípidos: 37,3 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 159,3 g, Azúcares: 26,9 g, Proteínas: 32,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz blanco con tomate frito	Crema de calabacín y zanahoria	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo	Macarrones con tomate	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos
Limanda rebozada con huevo y harina con ensalada de lechuga y cebolla	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado	Bacaladilla frita con lechuga	Ventresca de merluza a la romana con lechuga iceberg	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 602 Kcal, Lípidos: 21,7 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 15,6 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 772 Kcal, Lípidos: 26,3 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 110,3 g, Azúcares: 18,7 g, Proteínas: 23,6 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: 1089 Kcal, Lípidos: 38,2 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 153,2 g, Azúcares: 24,3 g, Proteínas: 33,3 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				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz con champiñones	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo	Judías verdes con salsa de tomate	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Sopa de verduras
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Bacalao al horno con ensalada guarnición	Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española con patatas dado	Tortilla de patata con loncha de queso y lechuga	Pizza de jamón York y queso con lechuga
Fruta Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado nata/fresa
Energía: 609 Kcal, Lípidos: 22,3 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 85,3 g, Azúcares: 15,8 g, Proteínas: 16,9 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: 756 Kcal, Lípidos: 25,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 106,3 g, Azúcares: 19,0 g, Proteínas: 25,7 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: 975 Kcal, Lípidos: 33,9 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de Carbono: 137,8 g, Azúcares: 23,9 g, Proteínas: 29,8 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				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

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