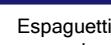




LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Crema de calabacín y calabaza 
				Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate 
				Fruta
<small>Energía: 699 Kcal. Lipidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.3 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 17.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-6 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 785 Kcal. Lipidos: 28.6 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 107.4 g. Azúcares: 18.1 g. Proteínas: 24.7 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: 1044 Kcal. Lipidos: 36.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 151.7 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 31.4 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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Coliflor con bechamel 	Espaguetis con nata, bacon, queso cebolla 	Pisto manchego 	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín a la plancha 	Hamburguesa casera de cerdo y ternera a la plancha con patatas fritas 	Limanda rebozada con huevo y harina con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con lechuga 	Fogonero al horno con tomate natural 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 537 Kcal. Lipidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 72.6 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. Lipidos: 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. Lipidos: 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>				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de zanahoria, puerro y patata 	FIESTA DEL PILAR	Brócoli a la crema 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Arroz con tomate frito
Merluza al horno con ensalada de lechuga 		Albóndigas cerdo s. tomate, zanahoria, cebolla con patatas dado 	Halibut rebozado con ensalada de lechuga y cebolla 	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno
Fruta		Fresas	Fruta	Fruta
<small>Energía: 602 Kcal. Lipidos: 22.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 80.6 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 18.4 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: 721 Kcal. Lipidos: 24.6 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 99.2 g. Azúcares: 17.8 g. Proteínas: 23.3 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: 979 Kcal. Lipidos: 35.2 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.9 g. Azúcares: 26.2 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 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Patatas guisadas con calamares 	Judías verdes salteadas con ajo 	Arroz con tomate frito	Crema de calabacín y zanahoria	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 
Bacalao al horno con patata y cebolla 	Tortilla de patata con loncha de queso 	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado 	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 546 Kcal. Lipidos: 19.9 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 77.1 g. Azúcares: 13.3 g. Proteínas: 14.7 g. Sal: 1.5mg. • 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: 724 Kcal. Lipidos: 28.6 g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 98.7 g. Azúcares: 19.6g. Proteínas: 18.0 g. Sal: 1.8mg. • 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: 1040 Kcal. Lipidos: 31.5g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 23.6g. Proteínas: 36.7 g. Sal: 1.7mg. • 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	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Espaguetis con chorizo y tomate frito 	Crema de judía verde, calabaza y zanahoria 	Coliflor gratinada 	Guisantes con jamón York 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 
Halibut al horno con ensalada de lechuga 	Lomo de Sajonia con champiñón salteado 	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 594 Kcal. Lipidos: 18.7 g. AGS: 2.2 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 21.1 g. Sal: 1.8 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: 710 Kcal. Lipidos: 23.0 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.9 g. Proteínas: 20.6 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: 988 Kcal. Lipidos: 32.2 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 143.2 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 31.3 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</small>				
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
SEGUNDO PLATO	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



CRUSTÁEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



LEGUMBRES