

| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 1 |
|---|--|---|---|--|
| | | | | Crema de calabacín y calabaza  |
| | | | | Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate  |
| | | | | Fruta |
| Energía: 609Kcal. Lípidos: 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 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 785 Kcal. Lípidos: 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: 1064 Kcal. Lípidos: 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 | | | | |
| LUNES 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 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 |
| Energía: 537 Kcal. Lípidos: 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. Lípidos: 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. Lípidos: 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 | | | | |
| LUNES 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 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 dadas  | Halibut rebozado con ensalada de lechuga y cebolla  | Pechuga de pollo a la plancha con calabacín al horno |
| Fruta | | Fresas | Fruta | Fruta |
| Energía: 602 Kcal. Lípidos: 22.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 77.1 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 18.4 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 721 Kcal. Lípidos: 24.8 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 98.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 25.3 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. Lípidos: 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 | | | | |
| LUNES 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 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 dadas  | Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate  |
| Fruta | Yogur de sabores Fruta  | Fruta | Fruta | Fruta |
| Energía: 546 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 77.1 g. Azúcares: 13.1g. 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. Lípidos: 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. Lípidos: 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 | | | | |
| LUNES 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 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 |
| Energía: 594 Kcal. Lípidos: 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. Lípidos: 23.0 g. AGS: 2.4 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. Lípidos: 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 | | | | |
| En todos los menus 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: 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