

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz blanco con tomate y huevo frito 	Macarrones con frankfurt 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Judías verdes con salsa de tomate 
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga 	Merluza al horno con lechuga 	Lomo adobado de cerdo a la plancha con calabacín al horno 	Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con loncha de queso 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta 
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 20.1 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: 798 Kcal. Lípidos: 28.3 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 112.4 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 23.8 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.6 g. Azúcares: 26.1 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Guisantes salteados con patata y zanahoria 	Pasta de caracol con tomate 	Crema de puerros con patatas 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Arroz a la cubana 
Bacalao al horno con lechuga 	San Jacobo empanado con tomate natural 	Contramuslo de pollo asado 	Limanda al horno al limón con judías verdes al vapor 	Huevos fritos con tomate natural 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta
<small>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 15.0 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: 780 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 108.7 g. Azúcares: 18.2 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: 1067 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 153.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 
Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga 	Filete ruso casero mixto a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con tomate natural 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 
Fruta	Fruta	Actimel Fruta 	Fruta/Lacteo 	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 87.9 g. Azúcares: 14.5 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: 790 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 26.7 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: 1013 Kcal. Lípidos: 35.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 26.8 g. Proteínas: 30.4 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Brócoli gratinado con queso 				
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 				
Fruta				
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 87.7 g. Azúcares: 15.0 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: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<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