

LUNES 28	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
CARNAVAL	CARNAVAL	Arroz con tomate frito	Judías verdes con patata	Potaje de vigilia (Garbanzos, espinacas, bacalao)
		Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas	Bacalao al horno con cebolla y zanahoria con lechuga iceberg
		Fruta fresca apta pelada	Yogur natural	Fruta fresca apta pelada
		Pan	Pan	Pan
Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 18.9g. 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: 756Kcal. Lípidos: 26.6g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 105.7g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.3g. Sal: 1.7mg. • 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: 967Kcal. Lípidos: 33.8g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 135.8g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 30.1g. 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones con tomate (*)	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímiantn)	Crema de calabaza y puerros	Alubias pintas con verduras (zanahoria, cebolla, ajo)
Lomo de Sajonia al horno con ensalada de lechuga y tomate	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz	Jamoncito de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga y tomate	Palometa al horno con lechuga iceberg
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur natural	Fruta fresca apta pelada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 19.6g. 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: 753Kcal. Lípidos: 23.6g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 106.1g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.7mg. • 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: 998Kcal. Lípidos: 34.9g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 26.1g. Proteínas: 29.9g. 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				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espaguetis con tomate (*)	Sopa casera de pollo	Judías verdes en salsa de tomate	Arroz con tomate frito	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Merluza al vapor con ensalada de lechuga y maíz	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) con ensalada de lechuga y zanahoria	Pechuga de pavo asada con rodaja de tomate natural	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga iceberg	Caella al horno y pimiento rojo asado con patatas
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur natural	Fruta fresca apta pelada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Energía: 604 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.4 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 20.1 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: 749 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 104.5 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.8 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 915Kcal. Lípidos: 32.5g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 130.9g. Azúcares: 26.1g. Proteínas: 24.8g. 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
Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Brócoli con patata	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímiantn)
Limanda al horno con ensalada de tomate	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Chuleta de pavo a la plancha con lechuga iceberg	Cinta de lomo de cerdo asada Ensalada de lechuga y tomate	Caballa en aceite Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur natural	Fruta fresca apta pelada
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 759 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1091Kcal. Lípidos: 38.7g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.5g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 32.8g. 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Macarrones con tomate (*)	Crema de verduras (judía verde,calabacín,puerro)	Arroz con tomate frito	Sopa casera de pollo	
Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga	Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) con ensalada de lechuga y tomate	
Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Fruta fresca apta pelada	Yogur natural	
Pan	Pan	Pan	Pan	
Energía: 603Kcal. Lípidos: 20.0g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 85.4g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 20.3g. 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: 785Kcal. Lípidos: 26.9g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 111.3g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.5g. Sal: 1.7mg. • 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: 908Kcal. Lípidos: 31.5g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 28.9g. 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				
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