

LUNES 28	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
CARNAVAL	CARNAVAL	Arroz con tomate frito	Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)	Potaje de vigilia (Garbanzos, espinacas, bacalao)
		Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas fritas y ensalada de tomate	Bacalao al horno con cebolla y zanahoria con lechuga iceberg
		Fruta	Fruta/Lacteo	Fruta
		Pan	Pan	Pan integral
<small>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</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones con chorizo	Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla	Guiso de patatas con magro de cerdo, zanahoria, cebolla y tomate	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 a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Jamón de pollo al horno al limón con ensalada de lechuga y tomate	Palometa al horno con lechuga iceberg
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Lacteo	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
<small>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: 755Kcal. 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: 24.2g. 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</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espaguetis al gratén con tomate	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos	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 completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con lechuga iceberg	Tortilla de patata y cebolla con rodaja de tomate natural	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga iceberg	Caella al horno y pimiento rojo asado con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Lacteo	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
<small>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: 3.7g. 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</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Brócoli con bechamel	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
Limanda rebozada con huevo y harina con ensalada de tomate	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y puerro)	San Jacobo Ensalada de lechuga y tomate	Caballa en aceite Ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/Lacteo	Fruta
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
<small>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: 105.3 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: 152.9g. 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</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Macarrones a la carbonara (bacon, nata)	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Arroz con tomate frito	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos	
Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate	Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga	Hamburguesa casera de cerdo y ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con lechuga iceberg	
Fruta fresca de temporada	Fruta	Fruta	Fruta/Lacteo	
Pan	Pan	Pan	Pan	
<small>Energía: 603Kcal. Lípidos: 20.0g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 85.6g. 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</small>				
<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