

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Brócoli con bechamel 
				Halibut rebozado 
				Fruta Yogur de sabores 
				Pan integral 
<p>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: 1.7mg. • 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</p>				
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con tomate frito 	Lentejas con patata, acelga, zanahoria y cebolla 	Macarrones con nata y queso 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Potaje de vigilia (Garbanzos, espinacas, bacalao) 
Brocheta de pollo con lechuga iceberg 	Salmón al horno con lechuga iceberg 	Cabezada de cerdo asada con tomate natural 	Huevos fritos con patatas 	Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta/Lacteo 	Fruta 
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<p>Energía: 604 Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.6g. Hidratos de Carbono: 84.5g. Azúcares: 15.0g. Proteínas: 17.9g. Sal: 1.8mg. • 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: 791Kcal. Lípidos: 27.2g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 109.6g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 27.1g. 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: 1029Kcal. Lípidos: 36.7g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 144.4g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 30.3g. 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</p>				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
	Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate) 	Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Arroz con huevo 	Alubias pintas con arroz 
	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado de cerdo a la plancha con tomate natural 	Hamburguesa casera mixta de cerdo y ternera a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga 
	Fruta 	Fruta 	Fruta/Lacteo 	Fruta 
	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<p>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.0 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 16.2 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: 743 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 22.2 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: 1054 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 148.9 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 31.6 g. Sal: 1.8 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</p>				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Crema de alubias pintas, patata y puerro 	Brócoli gratinado con queso 	Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla 	Arroz con tomate frito 
Tilapia al horno con ensalada de tomate y maíz 	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con pimientos rojos 	Tortilla de patata y cebolla con tomate natural 	Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta/Lacteo 	Fruta 
Pan 	Pan 	Pan 	Pan 	Pan integral 
<p>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.3g. 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 25.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1091 Kcal. Lípidos: 37.5 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 35.7 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</p>				
<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