


LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
FIESTA LOCAL		Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Crema de calabacín y calabaza
				
		Limanda al horno al limón con ensalada de lechuga y tomate	Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas fritas	Bacalao a la romana con huevo y harina con ensalada de lechuga y tomate
				
		Yogur de sabores Fruta	Fruta	Fruta
				
				Pan integral
				
<small>Energía: 575 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.9 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 16.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 725 Kcal. Lípidos: 27.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 100.7 g. Azúcares: 18.0 g. Proteínas: 19.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1088 Kcal. Lípidos: 36.7 g. AGS: 4.3 g. Hidratos de Carbono: 150.6 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 38.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz con champiñón, calabacín y guisante	Espirales con York y queso	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Crema de zanahoria, puerro y patata	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos
				
Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín a la plancha	Palometa al horno con tomate natural	Albóndigas caseras de cerdo con verduras (zanahoria, calabacín y cebolla) con champiñón salteado	Merluza al horno con ensalada de lechuga	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
				Pan integral
				
<small>Energía: 597 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 80.5 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 19.8 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: 793 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.4 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 27.2 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: 999 Kcal. Lípidos: 33.5 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 140.0 g. Azúcares: 27.6 g. Proteínas: 34.3 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espaguetis con nata, bacon, queso cebolla	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)	Brócoli con bechamel	
				
Palometa al horno con piña a la plancha	Chuleta de Sajonia con pisto (pimiento rojo, verde y cebolla)	Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y tomate	Ventresca de merluza a la romana con ensalada de lechuga y cebolla	
				
Fruta	Yogur de sabores Fruta	Fruta fresca	Fruta	
				
			Pan integral	
				
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 83.9 g. Azúcares: 14.0 g. Proteínas: 20.3 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: 750 Kcal. Lípidos: 25.0 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 104.6 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 26.6 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: 971 Kcal. Lípidos: 32.4 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 137.8 g. Azúcares: 26.5 g. Proteínas: 32.1 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de calabaza	Guisantes con bacon	Espaguetis con chorizo	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Arroz con guisante, calabacín y zanahoria
				
Merluza al horno con ensalada de lechuga	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado	Limanda al horno con lechuga iceberg	Lomo de cerdo en salsa de cebolla y zanahoria con ensalada de lechuga y tomate	Huevos fritos con tomate natural
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				Pan integral
				
<small>Energía: 600 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 775 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 107.5 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 25.7 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: 960 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 138.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 24.0 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</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Sopa de pollo con fideos	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	Pasta de caracol con tomate		
				
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	Lomo adobado de cerdo a la plancha con calabacín al horno	Fogonero al horno con ensalada de lechuga y tomate		
				
Fruta fresca de temporada	Fruta	Fruta		
<small>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</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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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