

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con chorizo 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla
	Jamonicos de pollo al horno con judías verdes salteadas 	Arroz con pollo y verduras (calabacin,zanahoria,cebolla) 	Merluza al Horno Zanahorias salteadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo 	Fruta fresca
Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 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: 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: 155.6 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				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con merluza 	Crema de zanahoria
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante,patata, zanahoria, pimiento) 	Tilapia al horno con judías verdes salteadas 	Espirales a la boloñesa 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo 	Fruta fresca
90YF[1] 5-7W#E[3]Kq 8E5[-]S. G. %-XU[3]cXY 7U[V]bc. . . . [-]5n-W#Yg %-D[3]h[3]b[3]g %-G[3] %[-]a [-] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r (-) b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v Y U U J a Y b H U J E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 i z d U F U i b b j(-) c X Y -1. U c g X Y F Y W a Y b X U J E B X U F U J Y X Y %(-) & 7 W # E K U J 90YF[1] 5-7W#E[3]Kq 8[-]S. G. %-XU[3]cXY 7U[V]bc. %8[-]5n-W#Yg %-D[3]h[3]b[3]g %-G[3] %[-]a [-] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r (-) b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v Y U U J a Y b H U J E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 i z d U F U i b b j(-) c X Y -1% U c g X Y F Y W a Y b X U J E B X U F U J Y X Y %(-) & 7 W # E K U J 90YF[1] 5-7W#E[3]Kq 8[-]S. G. %-XU[3]cXY 7U[V]bc. %9[-]5n-W#Yg %-D[3]h[3]b[3]g %-G[3] %[-]a [-] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r (-) b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v Y U U J a Y b H U J E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 i z d U F U i b b j(-) c X Y %1% U c g X Y F Y W a Y b X U J E B X U F U J Y X Y %(-) & 7 W # E K U J				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacin, cebolla, pimiento) 	Cazuela de fideos 	Cocido completo con garbanzos,pollo,patata y morcillo de ternera 	Crema de zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Revuelto de calabacín con zanahoria salteada 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado 	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo 	Fruta fresca
90YF[1] 5-7W#E[3]Kq 8E5[-]S. G. %-XU[3]cXY 7U[V]bc. . . . [-]5n-W#Yg %-D[3]h[3]b[3]g %-G[3] %[-]a [-] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r (-) b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v Y U U J a Y b H U J E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 i z d U F U i b b j(-) c X Y -1. U c g X Y F Y W a Y b X U J E B X U F U J Y X Y %(-) & 7 W # E K U J 90YF[1] 5-7W#E[3]Kq 8[-]S. G. %-XU[3]cXY 7U[V]bc. %8[-]5n-W#Yg %-D[3]h[3]b[3]g %-G[3] %[-]a [-] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r (-) b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v Y U U J a Y b H U J E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 i z d U F U i b b j(-) c X Y -1% U c g X Y F Y W a Y b X U J E B X U F U J Y X Y %(-) & 7 W # E K U J 90YF[1] 5-7W#E[3]Kq 8[-]S. G. %-XU[3]cXY 7U[V]bc. %9[-]5n-W#Yg %-D[3]h[3]b[3]g %-G[3] %[-]a [-] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r (-) b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v Y U U J a Y b H U J E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 i z d U F U i b b j(-) c X Y %1% U c g X Y F Y W a Y b X U J E B X U F U J Y X Y %(-) & 7 W # E K U J				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro 	Crema de judia verde y calabaza 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con tomate y huevo 	Patatas guisadas con chorizo
Espirales de colores con atún 	Varitas de merluza empanadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamonicos de pollo al horno con judías verdes salteadas 	Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tilapia a la plancha con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta/Lacteo 	Fruta fresca
90YF[1] 5-7W#E[3]Kq 8E5[-]S. G. %-XU[3]cXY 7U[V]bc. . . . [-]5n-W#Yg %-D[3]h[3]b[3]g %-G[3] %[-]a [-] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r (-) b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v Y U U J a Y b H U J E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 i z d U F U i b b j(-) c X Y -1. U c g X Y F Y W a Y b X U J E B X U F U J Y X Y %(-) & 7 W # E K U J 90YF[1] 5-7W#E[3]Kq 8[-]S. G. %-XU[3]cXY 7U[V]bc. %8[-]5n-W#Yg %-D[3]h[3]b[3]g %-G[3] %[-]a [-] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r (-) b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v Y U U J a Y b H U J E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 i z d U F U i b b j(-) c X Y -1% U c g X Y F Y W a Y b X U J E B X U F U J Y X Y %(-) & 7 W # E K U J 90YF[1] 5-7W#E[3]Kq 8[-]S. G. %-XU[3]cXY 7U[V]bc. %9[-]5n-W#Yg %-D[3]h[3]b[3]g %-G[3] %[-]a [-] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r (-) b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v Y U U J a Y b H U J E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 i z d U F U i b b j(-) c X Y %1% U c g X Y F Y W a Y b X U J E B X U F U J Y X Y %(-) & 7 W # E K U J				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 			
Merluza al horno con champiñón salteado 	Paella de pollo y verduras (guisantes,judia verde,pimiento) 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 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: 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: 155.6 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				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	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