

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabacín 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Macarrones blancos hervidos con tomate frito casero 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	Boquerones fritos con menestra de verduras 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de pollo 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
				Pan integral 
<small>(QHLJAD .FDO .ASLGRV J 5% J +LGUDWRV GH BDUERQR J 5J-FDUHV J 3URWHQDV J 6DO PJ = 900RUDFLYQ QXWULFLRQDO FDOFXODGD VHU-Q "RFXPHQWR GH BRQVHQVR VREUH OD DOLPHQWDFLYQ HQ ORV BHZQWURY (GXFDWLYRV μ SUDJ XQ QLX-R GH DxRV GH UHFRRPHQGFLYQ GLDULD GH.....FDO GD (QHLJAD .FDO .ASLGRV J 5% J +LGUDWRV GH BDUERQR J 5J-FDUHV J 3URWHQDV J 6DO PJ = 900RUDFLYQ QXWULFLRQDO FDOFXODGD VHU-Q "RFXPHQWR GH BRQVHQVR VREUH OD DOLPHQWDFLYQ HQ ORV BHZQWURY (GXFDWLYRV μ SUDJ XQ QLX-R GH DxRV GH UHFRRPHQGFLYQ GLDULD GH.....FDO GD</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con bacon y arroz 	Espirales a la boloñesa 	Arroz con pollo y verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla) 	Crema de calabaza 	
Jamoncitos de pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla francesa con zanahoria salteada 	Merluza al Horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	
<small>(QHLJAD .FDO .ASLGRV J 5% J +LGUDWRV GH BDUERQR J 5J-FDUHV J 3URWHQDV J 6DO PJ = 900RUDFLYQ QXWULFLRQDO FDOFXODGD VHU-Q "RFXPHQWR GH BRQVHQVR VREUH OD DOLPHQWDFLYQ HQ ORV BHZQWURY (GXFDWLYRV μ SUDJ XQ QLX-R GH DxRV GH UHFRRPHQGFLYQ GLDULD GH.....FDO GD (QHLJAD .FDO .ASLGRV J 5% J +LGUDWRV GH BDUERQR J 5J-FDUHV J 3URWHQDV J 6DO PJ = 900RUDFLYQ QXWULFLRQDO FDOFXODGD VHU-Q "RFXPHQWR GH BRQVHQVR VREUH OD DOLPHQWDFLYQ HQ ORV BHZQWURY (GXFDWLYRV μ SUDJ XQ QLX-R GH DxRV GH UHFRRPHQGFLYQ GLDULD GH.....FDO GD</small>				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahoria 	Potaje de garbanzos 	Ensalada de tomate con caballa 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla y ajo 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con calabaza asada 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
				Pan integral 
<small>(QHLJAD .FDO .ASLGRV J 5% J +LGUDWRV GH BDUERQR J 5J-FDUHV J 3URWHQDV J 6DO PJ = 900RUDFLYQ QXWULFLRQDO FDOFXODGD VHU-Q "RFXPHQWR GH BRQVHQVR VREUH OD DOLPHQWDFLYQ HQ ORV BHZQWURY (GXFDWLYRV μ SUDJ XQ QLX-R GH DxRV GH UHFRRPHQGFLYQ GLDULD GH.....FDO GD (QHLJAD .FDO .ASLGRV J 5% J +LGUDWRV GH BDUERQR J 5J-FDUHV J 3URWHQDV J 6DO PJ = 900RUDFLYQ QXWULFLRQDO FDOFXODGD VHU-Q "RFXPHQWR GH BRQVHQVR VREUH OD DOLPHQWDFLYQ HQ ORV BHZQWURY (GXFDWLYRV μ SUDJ XQ QLX-R GH DxRV GH UHFRRPHQGFLYQ GLDULD GH.....FDO GD</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz blanco con tomate 	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Ensalada campera (patata, atún, zanahoria y pimiento rojo) 	Garbanzos con acelgas 
Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Tilapia al horno con calabacín salteado 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Boquerones fritos Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta del tiempo 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
				Pan integral 
<small>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</small>				
<b>En todos los menús se incluye agua y pan.</b>				

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.

	SICOMES	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...



GLUTE  
N



CRUSTÁCEO  
S



HUEVO  
S



PESCADO



CACAHUETES



SOJA  
LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZ  
A



SÉSAMO  
MOLUSCOS



SULFITOS



ALTRAMUZ



LEGUMBRES



LEGUMBRES

Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias