

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate, chorizo y jamón York 	Judías verdes con patata 	Arroz con pollo	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Menestra de verduras con patata dado 
Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga 	Salchichas frescas de cerdo al vino blanco con ensalada de tomate 	Limanda rebozada con ensalada de tomate 	Muslo de pollo asado al limón 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 20.3 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 86.9 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 20.1 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 798 Kcal, Lípidos: 28.3 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 112.4 g, Azúcares: 17.5 g, Proteínas: 23.8 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1064 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 150.6 g, Azúcares: 26.1 g, Proteínas: 32.6 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Acelgas con patata
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga 	Filete de merluza rebozada con lechuga 	Tortilla francesa con jamón York y loncha de queso 	San Jacobo empanado con ensalada de lechuga 	Salchichas Frankfurt al horno con pimientos asados 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 598 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 15.0 g, Proteínas: 18.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 780 Kcal, Lípidos: 27.4 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 108.7 g, Azúcares: 18.2 g, Proteínas: 24.7 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: 1013 Kcal, Lípidos: 37.1 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 153.6 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 34.7 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa casera de pollo con fideos 	Alubias pintas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Garbanzos con chorizo 	Arroz con champiñones 	Brócoli rehogado con patata
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Rape empanado con ensalada de tomate 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con lechuga 	Filete de cabezada a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao al orio con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 87.9 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 16.9 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: 790 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 110.3 g, Azúcares: 17.7 g, Proteínas: 26.7 g, Sal: 1.7 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: 1013 Kcal, Lípidos: 35.8 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 142.3 g, Azúcares: 26.8 g, Proteínas: 30.4 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>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa casera de ave con pasta 				
Jamón de pollo al horno a la naranja con lechuga 				
Fruta fresca				
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 87.7 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>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
En todos los menús se incluye Agua y pan. 				

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