

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		Alubias blancas estofadas con bacón 	Judías verdes con patata 	Arroz blanco con tomate
		Salchichas frescas de cerdo con ensalada de tomate 	Nuggets de pollo con pimientos rojos 	Bacalao rebozado con lechuga
		Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<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
Puré de brocoli, calabacín y patata 	Garbanzos estofados 	Sopa casera de pollo con fideos 	Judías verdes al estilo casero con bacón 	Arroz de chorizo, pimiento verde y tomate casero
Muslo de pollo asado en su jugo 	Hamburguesa casera de cerdo en salsa de champiñones 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de limanda rebozada con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<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: 32.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas con chorizo 	Arroz de magro con zanahoria, puerro y champiñón 	Puré de calabacín 	Acelgas con patata 	Espirales con tomate y carne picada de cerdo
Filete de magro de cerdo en salsa española con ensalada de lechuga 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de champiñón, cebolla, puerro y cala 	Tortilla francesa con jamón York y queso 	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<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: 18.6 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
Borraja salteada con patata 	Garbanzos estofados 	Sopa casera de pollo con pasta 	Alubias pintas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Arroz con tomate
Tortilla francesa con jamón York y queso 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Estofado de ternera en salsa hortelana con ensalada de lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con tomate con lechuga 	Merluza a la andaluza con verduras salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<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
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Menestra de verduras 	Sopa casera de pollo con fideos 		
Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate 	Limanda a la romana con ensalada de lechuga 	Pechuga de pollo en salsa española con champiñón salteado 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 		
<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 align="center">En todos los menús se incluye Agua y pan.</p>				

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: 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