

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Sopa casera de ave con fideos 	Judías verdes rehogadas con patata y jamón York 	Garbanzos estofados con chorizo y bacon 
		Merluza rebozada con champiñón salteado 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga 	Tortilla de calabacín con lechuga 
		Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 753 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 23.6 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: 912 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 128.6 g. Azúcares: 26.0 g. Proteínas: 26.9 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
			Puré de brocoli, calabacín y patata 	Guisantes con jamón y patatas dado 
			Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga 	Redondo de ternera asado con pisto (pimiento rojo, verde y cebolla) 
			Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 84.6 g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 20.1g. Sal: 1.6mg. • 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: 796 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 113.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 887 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 124.7 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 22.7 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Paella de pollo, magro y pimiento rojo	Lentejas al estilo casero con chorizo 	Brócoli con patata	Espaguetis con salsa de tomate casera (zanahoria, cebolla y tomate natural) 	Puré de acelga, calabacín, zanahoria y patata 
Salchichas frescas de cerdo con tomate con pimientos al horno 	Redondo de ternera asado con ensalada de lechuga 	Lomo adobado con lechuga 	Bacalao al orio con ensalada de tomate 	Tortilla francesa con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 20.5 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 14.8 g. Sal: 1.8 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: 795 Kcal. Lípidos: 28.1 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 109.9 g. Azúcares: 19.2 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: 1063 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 149.6 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 32.7 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes salteadas 	Sopa casera de pollo con pasta 	Arroz blanco con salsa de tomate		
Filete de lomo de cerdo a la plancha	Filete de limanda rebozada con lechuga 	Nuggets de pollo con patatas 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 83.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.0 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: 737 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 102.3 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 942 Kcal. Lípidos: 32.9 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 133.9 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 27.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p align="center">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
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