

| LUNES 2  | MARTES 3   | MIÉRCOLES 4  | JUEVES 5   | VIERNES 6                                      |
|--|--|--|--|--|
| Arroz con pollo y verduras (calabacín, zanahoria, cebolla)   | Acelgas con patata   | Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) | Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)                   | Macarrones a la napolitana                     |
| Merluza a la romana con ensalada   | Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) | Bacalao al horno con ensalada de lechuga                     | Jamonicos de pollo en salsa jardinera (cebolla, guisante, zanahoria) | Tortilla de patata con lechuga                 |
| Fruta  | Fruta  | Yogur de sabores   | Fruta fresca   | Fruta  |
| Pan  | Pan integral   | Pan  | Pan integral   | Pan  |
| <small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 87.3 g, Azúcares: 14.3 g, Proteínas: 17.9 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<br/>Energía: 785 Kcal, Lípidos: 28.6 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 107.4 g, Azúcares: 18.1 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<br/>Energía: 1064 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 151.7 g, Azúcares: 25.5 g, Proteínas: 31.4 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 9  | MARTES 10  | MIÉRCOLES 11   | JUEVES 12  | VIERNES 13                                     |
| Judías verdes salteadas con ajo  | Garbanzos al estilo casero   | Tallarines a la carbonara                                    |  |  |
| Salchichas frescas de pollo con tomate con pimientos rojos   | Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga                                     | Nuggets de pollo al horno con patatas chips                  |  |  |
| Fruta  | Yogur de sabores   | Yogur de sabores   |  |  |
| Pan  | Pan integral   | Pan  |  |  |
| <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<br/>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<br/>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> |  |  |  |  |
| LUNES 16   | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18   | JUEVES 19  | VIERNES 20                                     |
| Lentejas a la castellana   | Arroz con pollo  | Guisantes con jamón y patatas dado                           | Sopa de pollo con fideos   | Puré de calabacín casero                       |
| San Jacobo empanado  | Limanda rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria                               | Pechuga de pollo al chiliadrón (tomate, pimiento)            | Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz             | Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate |
| Fruta  | Fruta  | Yogur de sabores   | Fruta  | Fruta fresca                                   |
| Pan  | Pan integral   | Pan  | Pan integral   | Pan  |
| <small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 22.9 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 80.6 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 18.4 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<br/>Energía: 724 Kcal, Lípidos: 24.6 g, AGS: 2.4 g, Hidratos de Carbono: 99.2 g, Azúcares: 17.8 g, Proteínas: 25.3 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<br/>Energía: 979 Kcal, Lípidos: 35.2 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 140.9 g, Azúcares: 26.2 g, Proteínas: 24.6 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>   |  |  |  |  |
| LUNES 23   | MARTES 24  | MIÉRCOLES 25   | JUEVES 26  | VIERNES 27                                     |
| Lentejas al estilo casero  | Macarrones a la carbonara (bacon, nata)  | Sopa casera de ave   | Brócoli con refrito de patata  | Arroz blanco con tomate frito                  |
| Muslo de pollo al horno con lechuga  | Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria                                | Cabezada de cerdo a la riojana con ensalada de tomate        | Pechuga de pollo a la plancha con lechuga                            | Limanda a la inglesa con lechuga               |
| Fruta  | Fruta  | Yogur de sabores   | Fruta  | Fruta fresca                                   |
| Pan  | Pan integral   | Pan  | Pan integral   | Pan  |
| <small>Energía: 546 Kcal, Lípidos: 19.9 g, AGS: 1.7g, Hidratos de Carbono: 77.1 g, Azúcares: 13.1g, Proteínas: 14.7 g, Sal: 1.5mg. • 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<br/>Energía: 724 Kcal, Lípidos: 28.6 g, AGS: 3.0g, Hidratos de Carbono: 98.7 g, Azúcares: 19.6g, Proteínas: 18.0 g, Sal: 1.8mg. • 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<br/>Energía: 1040 Kcal, Lípidos: 31.5g, AGS: 3.6g, Hidratos de Carbono: 152.3 g, Azúcares: 23.6g, Proteínas: 36.7 g, Sal: 1.7mg. • 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 30   | MARTES 31  | MIÉRCOLES 1  | JUEVES 2   | VIERNES 3                                      |
| Judías verdes con patata   | Garbanzos al estilo casero   |  |  |  |
| Jamoncito de pollo asado al limón  | Varitas de merluza empanadas con ensalada  |  |  |  |
| Fruta fresca   | Yogur de sabores   |  |  |  |
| Pan  | Pan integral   |  |  |  |
| <small>Energía: 594 Kcal, Lípidos: 18.7 g, AGS: 2.2 g, Hidratos de Carbono: 85.3 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 21.1 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<br/>Energía: 710 Kcal, Lípidos: 23.0 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 105.2 g, Azúcares: 18.9 g, Proteínas: 20.6 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 988 Kcal, Lípidos: 32.2 g, AGS: 3.2 g, Hidratos de Carbono: 143.2 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 31.3 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>  |  |  |  |  |
| <p align="center"><b>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</b></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:** 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                         |
|----------------------|------------------------------|---|
| <b>PRIMER PLATO</b>  | 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                        |
| <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