

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Sopa de picadillo 	Acelgas con patata 	Arroz con judía verde, guisante y pimiento 	Judías verdes con patata 
Rodaja de merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dadas 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 595Kcal. Lípidos: 20.6g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 13.6g. Proteínas: 19.8g. Sal: 1.7mg. • 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: 773 Kcal. Lípidos: 27.2 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 106.9 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 25.2 g. Sal: 1.7mg. • 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: 981 Kcal. Lípidos: 31.9 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 141.3 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 32.3 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espaguetis con nata, bacon, queso cebolla 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo	Borrajá con patata y jamón York 	Garbanzos estofados con chorizo 
Rape al horno con ensalada de tomate 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda rebozada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera 	Lomo a la riojana (tomate, pimientos) con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.2g. Hidratos de Carbono: 84.2g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 21.0g. Sal: 1.7mg. • 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: 794 Kcal. Lípidos: 28.2 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 111.4 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 23.7 g. Sal: 1.7mg. • 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: 929 Kcal. Lípidos: 32.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 130.3 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 29.7 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Acelgas con patata y zanahoria	Lentejas con chorizo 	Arroz con tomate	Alubias blancas con verduras 	Tallarines con tomate 
Filete de cabezada a la plancha con champiñón salteado 	Tortilla de patata con lechuga 	Jamón de pollo al chilindrón con pimientos asados 	Merluza rebozada con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 20.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 87.4g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.3g. 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: 738Kcal. Lípidos: 25.5g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 103.6g. Azúcares: 17.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.6mg. • 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: 1086Kcal. Lípidos: 37.4g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.7g. Azúcares: 26.6g. Proteínas: 34.8g. Sal: 1.6mg. • 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		
Arroz de verduras zanahoria, pimiento y paleta cocida 	Macarrones con tomate y carne 	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 		
Bacalao en salsa de tomate con pimientos rojos 	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Nuggets de pollo con pimientos al horno 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 604Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 18.5 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.6 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 866 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 120.0 g. Azúcares: 26.4 g. Proteínas: 28.8 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>				
<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