

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tomate con queso fresco y orégano 	Ensalada de lechuga, tomate y atún 		Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo 
Fideuá 	Arroz al horno 	Lentejas al estilo casero con chorizo 		Crema de puerros 
Bacalao al horno con verduras salteadas 	Entremeses 	Tortilla francesa con calabacín salteado 		Merluza empanada 
Gelatina	Fruta	Fruta		Yogur de sabores 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.6 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 16.9 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: 750 Kcal. Lípidos: 24.7 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 106.9 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 25.5 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: 925 Kcal. Lípidos: 32.6 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 27.9 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y pipas 	Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 
Hervido valenciano 	Arroz a la cubana 	Crema de calabacín 	Sopa casera de cocido con pasta 	Garbanzos con huevo duro 
Tortilla de patata con champiñón salteado 	Longanizas con tomate 	Jamoncito de pollo guisado con verduras 	Merluza en salsa verde con guisantes 	Calamares a la andaluza con zanahoria aliñada 
Flan de vainilla 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 19.3 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: 780 Kcal. Lípidos: 29.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.2 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 28.7 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: 1000 Kcal. Lípidos: 33.6 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 142.7 g. Azúcares: 24.7 g. Proteínas: 31.7 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tomate con queso fresco y orégano 	Ensalada de lechuga, tomate y pipas 	Ensalada de lechuga, tomate y olivas 
Lentejas con verduras 	Macarrones con atún 	Sopa casera de verduras 	Paella valenciana 	Alubias blancas al estilo casero 
Lomo adobado con verduras salteadas 	Merluza rebozada con verduras asadas 	Hamburguesa mixta a la plancha con lechuga 	Nuggets de pollo con salsa barbacoa 	Cazón en salsa verde con guisantes 
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de chocolate 	Fruta
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 13.9g. Proteínas: 15.8g. 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: 745 Kcal. Lípidos: 26.8 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 107.8 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 21.7 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: 1126Kcal. Lípidos: 39.7g. AGS: 5.9g. Hidratos de Carbono: 155.5g. Azúcares: 24.1g. Proteínas: 36.7g. 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<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