

























LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Sopa casera de ave con fideos 	Arroz blanco con tomate	Lentejas guisadas con chorizo y jamón 		
Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada 	Merluza rebozada con lechuga 		
Fruta	Fruta fresca	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: 2.3 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
Paella de carne 	Macarrones carbonara 	Alubias blancas guisadas con chorizo 	Judías verdes con patata 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 
Varitas de merluza empanadas con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera	Bacalao al orio con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Filete de cabezada a la plancha con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<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
Acelgas con patata 	Lentejas guisadas con chorizo y jamón 	Crema de verduras 	Espaguetis a la boloñesa 	Arroz blanco con tomate
Lomo adobado con lechuga 	Merluza rebozada con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Limanda empanada con lechuga 	Salchichas Frankfurt con ensalada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Natillas de vainilla 	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: 3.9g. 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"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</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:** 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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