

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Puré de calabacín y patata casero 	Macarrones a la carbonara 	Acelgas rehogadas con jamón 
Bacalao rebozado con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Merluza a la andaluza con lechuga 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Jamoncito de pollo asado con lechuga 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21,7 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 14,3g. Proteínas: 15,6 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: 772 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 110,3 g. Azúcares: 18,7 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: 1089 Kcal. Lípidos: 39,2 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 137,8 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 33,3 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>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensaladilla rusa 	Lentejas estofadas con chorizo 	Judías verdes con patata 	Arroz blanco con picadillo 	Alubias blancas estofadas con chorizo 
Limanda empanada con rodaja de tomate natural 	Tortilla de patata casera con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón 	Rape al horno con lechuga 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22,3 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 85,3 g. Azúcares: 15,8 g. Proteínas: 16,9 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 Energía: 756 Kcal. Lípidos: 25,4 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 106,3 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 25,7 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 Energía: 975 Kcal. Lípidos: 33,9 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 137,8 g. Azúcares: 23,9 g. Proteínas: 29,8 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Espaguettis con tomate 	Puré de patata, calabacín y puerro 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz con tomate 	
Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Bacalao al orio con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 	Salchichas Frankfurt con lechuga 	
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Fruta fresca 	Natillas de vainilla 	
<small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21,1g. AGS: 1,9g. Hidratos de Carbono: 83,7g. Azúcares: 14,6g. Proteínas: 20,1. 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: 756Kcal. Lípidos: 26,1g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 107,5g. Azúcares: 17,6g. Proteínas: 22,9g. 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: 1101Kcal. Lípidos: 38,7g. AGS: 4,0g. Hidratos de Carbono: 132,3g. Azúcares: 25,4g. Proteínas: 36,1g. Sal: 1,3mg. • 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
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

En todos los menus se incluye Agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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