











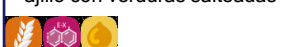



















| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 1 |
|--|---|--|---|--|
| | | | | Arroz blanco con tomate frito |
| | | | | Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y maíz  |
| | | | | Fruta |
| <small>Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20.9 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 13.6 g, Proteínas: 18.9 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: 803 Kcal, Lípidos: 28.4 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 112.3 g, Azúcares: 18.3 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 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal, Lípidos: 37.3 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 199.3 g, Azúcares: 26.9 g, Proteínas: 32.6 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 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
| Crema de verduras  | Lentejas al estilo casero  | | Arroz con tomate frito | |
| Pollo asado con patatas a lo pobre  | Merluza al horno Ensalada  | | Salchichas Frankfurt con patatas fritas  | |
| Fruta | Fruta | | Yogur de sabores  | |
| <small>Energía: 606 Kcal, Lípidos: 22.1 g, AGS: 1.6 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 14.5 g, 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: 758 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 105.6 g, Azúcares: 17.5 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: 1103 Kcal, Lípidos: 35.1 g, AGS: 3.3 g, Hidratos de Carbono: 121.4 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 33.6 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> | | | | |
| LUNES 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
| Lasaña  | Crema de verduras  | Lentejas al estilo casero  | Sopa casera de cocido con pasta  | Paella de carne  |
| Filete de contramuslo de pollo al ajillo con verduras salteadas  | Limanda empanada Ensalada  | Merluza al horno con puré de patata  | Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate Zanahorias salteadas  | Tortilla francesa con queso  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogur de sabores  | Fruta |
| <small>Energía: 578 Kcal, Lípidos: 20.1 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 83.6 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 Energía: 796 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 114.7 g, Azúcares: 18.8 g, Proteínas: 23.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 854 Kcal, Lípidos: 30.0 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 141.2 g, Azúcares: 25.3 g, Proteínas: 24.7 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> | | | | |
| LUNES 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
| Paella  | Crema de verduras  | Alubias blancas al estilo casero  | Espirales con York y queso  | Sopa de picadillo  |
| Merluza a la andaluza Ensalada  | Magro con tomate con arroz  | Tortilla de jamón York con rodaja de tomate natural  | Jamón de pollo asado Ensalada  | Pizza margarita con patatas chips  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Turrón  |
| <small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21.7g, AGS: 1.8g, Hidratos de Carbono: 82.6g, Azúcares: 14.9g, Proteínas: 20.9g, 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: 758Kcal, Lípidos: 26.3g, AGS: 2.9g, Hidratos de Carbono: 105.8g, Azúcares: 17.5g, Proteínas: 24.7g, 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 Energía: 1099Kcal, Lípidos: 39.3g, AGS: 4.0g, Hidratos de Carbono: 154.3g, Azúcares: 24.8g, Proteínas: 32.1g, Sal: 1.5mg. • 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 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <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