

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz blanco con tomate frito	Alubias blancas con chorizo 	Crema de verduras		
Varitas de merluza empanadas con rodaja de tomate natural 	Merluza al horno Ensalada 	Rotti de pavo en salsa jardinera con patatas a lo pobre 		
Fruta	Fruta	Fruta		
<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
Macarrones con atún 	Cocido de garbanzos con verduras 	Lentejas a la jardinera 	Arroz tres delicias 	Crema de verduras
Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz 	Magro con tomate Zanahorias salteadas 	Bacalao con tomate y pimiento con puré de patata 	Salchichas de Frankfurt con tomate Patatas fritas 	Caella a la plancha Ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	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: 28,5 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
Paella 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Lentejas jardinera 	Espirales de colores gratinadas 	Crema de verduras
Merluza al horno Ensalada 	Tortilla de patata con ensalada de tomate 	Tilapia al horno con verduras Ensalada 	Lomo adobado al horno con verduras salteadas 	Pizza casera de jamón York y queso 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Turrón 
<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
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4

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