

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de zanahoria 
		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones a la carbonara 	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas 
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<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: 139.3 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Patatas guisadas con merluza 	Arroz blanco con tomate 	Crema de calabacín 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
Macarrones a la boloñesa Ensalada de lechuga y olivas 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Tilapia al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito vainilla chocolate 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 14.3 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: 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: 38.2 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 153.2 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Crema de calabaza 	Sopa de fideos y garbanzos 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones) 
Paella de pescado 	Fritos variados Ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito vainilla chocolate 	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: 1.6 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: 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de calabacín 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Pasta de caracol con tomate 	Patatas guisadas con chorizo 	Sopa de verduras 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Filete de lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Tilapia en salsa verde con zanahoria salteada 	Pizza de jamón York y queso con patatas chips 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito vainilla chocolate 
<small>Energía: 605 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 83.7 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 20.1 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: 756 Kcal, Lípidos: 26.1 g, AGS: 2.9 g, Hidratos de Carbono: 107.5 g, Azúcares: 17.6 g, Proteínas: 22.9 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: 1101 Kcal, Lípidos: 38.7 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 152.3 g, Azúcares: 23.4 g, Proteínas: 36.1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b> </p>				

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
<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