

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 1	VIERNES 2
SEMANA BLANCA	SEMANA BLANCA	FESTIVO	SEMANA BLANCA	SEMANA BLANCA
<p>Energía: 588 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 83.6 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 17.2 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: 761 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.9 g. Azúcares: 18.4 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: 968 Kcal. Lípidos: 32.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 31.3 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</p>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Cazuela de fideos	Arroz blanco con tomate	Lentejas al estilo casero	Crema de verduras	Garbanzos con espinaca
Tortilla francesa con queso	Lomo adobado con patatas fritas	Merluza al horno con pisto	Contramuslo de pollo al ajillo con puré de patata	Calamares a la andaluza Ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<p>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.1 g. Azúcares: 14.9 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: 793 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 111.2 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 24.7 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: 1010 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 142.7 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 29.8 g. Sal: 1.8 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</p>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras con picatostes	Espaguetis a la boloñesa	Cocido	Paella con pollo	Alubias blancas con verduras
Tortilla francesa con tomate natural	Tilapia al horno con verduras salteadas	Albóndigas a la casera con champiñón salteado	Flamenquines con ensalada	Merluza en salsa verde
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<p>Energía: 590Kcal. Lípidos: 20.3g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 85.1 g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 16.9 g. 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: 782Kcal. Lípidos: 25.9g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 112.7g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.7g. 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: 942Kcal. Lípidos: 34.1g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 130.3g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 28.6g. Sal: 1.7mg. • 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</p>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras	Lentejas con chorizo	Potaje de judías al estilo casero	Arroz blanco con tomate	Macarrones con tomate
Tortilla con York y queso con pisto	Contramuslo de pollo al ajillo con verduras salteadas	Bacaladito empanado con ensalada de tomate	Salchichas Frankfurt con patatas fritas	Gallo al horno Ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<p>Energía: 590Kcal. Lípidos: 20.3g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 85.1 g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 16.9 g. 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: 782Kcal. Lípidos: 25.9g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 112.7g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.7g. 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: 942Kcal. Lípidos: 34.1g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 130.3g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 28.6g. Sal: 1.7mg. • 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</p>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA

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