

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Crema de zanahoria	Patatas guisadas a la marinera	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
				
	Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla francesa con guisantes salteados	Espirales a la boloñesa con queso	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria
				
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca
				
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 781 Kcal. Lípidos: 26.7 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 109.6 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 25.8 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: 1075 Kcal. Lípidos: 37.2 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 32.3 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Lentejas con verduras	Macarrones a la carbonara	Crema de calabaza	Sopa de fideos y garbanzos
				
Paella con pollo	Magro con tomate Menestra de verduras	Perca en salsa de tomate y cebolla	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca
				
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 14.2 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: 802 Kcal. Lípidos: 29.6 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.6 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 22.3 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 934 Kcal. Lípidos: 32.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 30.1 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Patatas guisadas a la marinera	Crema de calabacín	Arroz blanco con tomate	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)
				
Macarrones a la boloñesa	Revuelto de calabacín y cebolla	Abadejo en salsa de tomate con guisantes	Salchichas Frankfurt al horno con patatas fritas	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria
				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca
				
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 82.3 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.6 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: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.6 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: 1079 Kcal. Lípidos: 36.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.9 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con verduras	Crema de calabaza	Pasta de caracol con tomate	Potaje de garbanzos	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro
				
Tortilla francesa con queso	varitas de merluza y rollitos de primavera Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Perca con cebolla, ajo y puerro	Filete de lomo de cerdo a la plancha con champiñón salteado	Paella de pescado
				
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca
				
<small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 17.8g. Sal: 1.5mg. • 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: 774Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 25.9g. 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: 888 Kcal. Lípidos: 30.1g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 124.3g. Azúcares: 25.1g. Proteínas: 30.1g. 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</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz tres delicias	Potaje de alubias con verduras			
				
Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Pollo al ajillo con patatas dado			
				
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: 159.3 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>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan. </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
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