

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Crema de calabaza	Patatas guisadas con chorizo
			Varitas de merluza empanadas con cuscus	Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y maíz
			Yogur de sabores	Yogur de sabores
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 85,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 16,9 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: 792 Kcal. Lípidos: 27,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,8 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 24,6 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: 37,1 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de Carbono: 155,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 35,9 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Pasta de caracol con tomate	Potaje de garbanzos con espinacas	Arroz tres delicias (huevo, guisante, york)	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Crema de calabacín
Ventresca de merluza en salsa verde con zanahoria salteada	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria	Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz	San Jacobo con lechuga y zanahoria	Huevos fritos con patatas fritas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca
<small>90YF[[] *S-7W8" @B]Kog &S["S, G %[-<]XUhgXY 7UfVbc. .["S- WfYg %["DrcHbUg &S["GJ, %" a["J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg[-b] BcW a Ybc XY 7cbg[-g] gVfY UUj a YbUjEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg &SfSf dUfU b b] c XY -f. U cg XY fYMa YbUjEB XfUfUj XY %-(&7WfWkU 90YF[[] +>7W8" @B]Kog &S["S, G %[-<]XUhgXY 7UfVbc. %88+["S- WfYg %["DrcHbUg &S["GJ, %" a["J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg[-b] BcW a Ybc XY 7cbg[-g] gVfY UUj a YbUjEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg &SfSf dUfU b b] c XY -f% U cg XY fYMa YbUjEB XfUfUj XY %&+- 7WfWkU 90YF[[] -88WfWkU @B]Kog &S["S, G %[-<]XUhgXY 7UfVbc. %88+["S- WfYg %["DrcHbUg &S["GJ, %" a["J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg[-b] BcW a Ybc XY 7cbg[-g] gVfY UUj a YbUjEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg &SfSf dUfU b b] c XY %f% U cg XY fYMa YbUjEB XfUfUj XY %&+- 7WfWkU</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Crema de zanahoria	Sopa casera de cocido con garbanzos	Macarrones a la carbonara	Potaje de alubias con verduras
Paella de marisco	Bacalao frito con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla francesa con champiñón salteado	Croquetas de pollo con lechuga y zanahoria	Empanada de atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta fresca
<small>90YF[[] *S-7W8" @B]Kog &S["S, G %[-<]XUhgXY 7UfVbc. .["S- WfYg %["DrcHbUg &S["GJ, %" a["J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg[-b] BcW a Ybc XY 7cbg[-g] gVfY UUj a YbUjEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg &SfSf dUfU b b] c XY -f. U cg XY fYMa YbUjEB XfUfUj XY %-(&7WfWkU 90YF[[] +>7W8" @B]Kog &S["S, G %[-<]XUhgXY 7UfVbc. %88+["S- WfYg %["DrcHbUg &S["GJ, %" a["J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg[-b] BcW a Ybc XY 7cbg[-g] gVfY UUj a YbUjEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg &SfSf dUfU b b] c XY -f% U cg XY fYMa YbUjEB XfUfUj XY %&+- 7WfWkU 90YF[[] -88WfWkU @B]Kog &S["S, G %[-<]XUhgXY 7UfVbc. %88+["S- WfYg %["DrcHbUg &S["GJ, %" a["J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg[-b] BcW a Ybc XY 7cbg[-g] gVfY UUj a YbUjEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg &SfSf dUfU b b] c XY %f% U cg XY fYMa YbUjEB XfUfUj XY %&+- 7WfWkU</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Crema de calabacín	Arroz con tomate	MENU DIA DE ANDALUCIA
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes salteados	Pastel de carne casero con tomate	Tortilla de patata con queso	Salchichas Frankfurt al horno con ensalada de lechuga y maíz	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores	
<small>90YF[[] *S-7W8" @B]Kog &S["S, G %[-<]XUhgXY 7UfVbc. .["S- WfYg %["DrcHbUg &S["GJ, %" a["J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg[-b] BcW a Ybc XY 7cbg[-g] gVfY UUj a YbUjEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg &SfSf dUfU b b] c XY -f. U cg XY fYMa YbUjEB XfUfUj XY %-(&7WfWkU 90YF[[] +>7W8" @B]Kog &S["S, G %[-<]XUhgXY 7UfVbc. %88+["S- WfYg %["DrcHbUg &S["GJ, %" a["J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg[-b] BcW a Ybc XY 7cbg[-g] gVfY UUj a YbUjEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg &SfSf dUfU b b] c XY -f% U cg XY fYMa YbUjEB XfUfUj XY %&+- 7WfWkU 90YF[[] -88WfWkU @B]Kog &S["S, G %[-<]XUhgXY 7UfVbc. %88+["S- WfYg %["DrcHbUg &S["GJ, %" a["J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg[-b] BcW a Ybc XY 7cbg[-g] gVfY UUj a YbUjEB Yb -cg 7Ybfcg 90 Wfj cg &SfSf dUfU b b] c XY %f% U cg XY fYMa YbUjEB XfUfUj XY %&+- 7WfWkU</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
SEMANA BLANCA	SEMANA BLANCA	DIA DE ANDALUCIA	SEMANA BLANCA	
<p align="center">En todos los menús 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: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	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