

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Paella 	Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras 	Ensalada de pasta 
Tortilla francesa Ensalada 	Caella en salsa verde con guisantes salteados 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao con tomate con Verduras 	Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado 
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21,7 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 14,3g. 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín	Cocido de garbanzos con verduras 	Arroz caldoso de marisco 	Lentejas al estilo casero 	Pasta de caracol con tomate 
Tortilla de patata 	Merluza en salsa marinera Zanahorias salteadas 	Magro con tomate con Verduras 	Cazón frito con ensalada de lechuga y maíz 	Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada de zanahoria y olivas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado 
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22,3 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,3 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: 26,1 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 107,5g. Azúcares: 17,6g. Proteínas: 22,9g. 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: 979 Kcal. Lípidos: 33,9 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 137,8 g. Azúcares: 23,9 g. Proteínas: 29,9 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz blanco con tomate	Crema de verduras 	Lentejas a la jardinera 	Alubias blancas con verduras 	Ensalada de pasta 
Salchichas Frankfurt al horno con Verduras 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao con tomate con Verduras 	Fritos variados con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado 
<small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21,1g. AGS: 1,9g. Hidratos de Carbono: 83,7g. Azúcares: 14,6g. Proteínas: 20,1. 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: 756Kcal. Lípidos: 26,1g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 107,5g. Azúcares: 17,6g. Proteínas: 22,9g. Sal: 1,5mg. • 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: 1101Kcal. Lípidos: 38,7g. AGS: 4,0g. Hidratos de Carbono: 152,3g. Azúcares: 25,4g. Proteínas: 36,1g. Sal: 1,5mg. • 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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
<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