

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Lentejas con chorizo 	Arroz caldoso 
			Carne en salsa castellana con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Bacaladilla frita con Verduras 
			Yogur 	Fruta
<small>Energía: 604Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 18.5 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.6 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 864 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 120.0 g. Azúcares: 26.4 g. Proteínas: 28.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabacín 	Lentejas con verduras con costrones 	Arroz tres delicias 	Macarrones con tomate y carne 	Alubias blancas estofadas con chorizo 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa marinera con gambas con Verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con Verduras 	Colas de rape rebozadas con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de pavo en salsa jardinera 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 22.1 g. AGS: 1.6 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.5 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: 758 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.6 g. Azúcares: 17.5 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: 1015 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 141.2 g. Azúcares: 25.3 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 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	Fideos a la marinera 	Arroz blanco con salsa de tomate	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de puerros 
	Revuelto de champiñones con queso 	Caella al horno con Verduras 	Merluza en salsa verde con verduras salteadas 	Albóndigas de carne en salsa con champiñón 
	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 578 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.9 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: 796 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.7 g. Azúcares: 18.8 g. Proteínas: 23.9 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: 854 Kcal. Lípidos: 30.0 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 121.4 g. Azúcares: 25.3 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 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Patatas guisadas con chorizo 	Lentejas al estilo casero 	Paella de pescado 	Alubias blancas con verduras 	Crema de verduras 
Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con Verduras 	Estofado de pavo a la jardinera 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 20.9g. 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: 758Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Azúcares: 17.5g. Proteínas: 24.7g. 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: 1099Kcal. Lípidos: 39.3g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 154.3g. Azúcares: 24.8g. Proteínas: 32.1g. 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pasta a la napolitana 	Arroz blanco con tomate	Lentejas con verduras 	Crema de zanahoria	Potaje de garbanzos 
Varitas de merluza rebozadas con ensalada 	Revuelto de calabacín y cebolla Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Colas de rape en salsa americana(cebolla,tomate,caldo de pescado) con Verduras 	Magro con tomate Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Abadejo en salsa de tomate con Verduras 
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 84.9g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 17.1g. 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: 772 Kcal. Lípidos: 27.8g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 21.7g. Sal: 1.7mg. • 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: 936 Kcal. Lípidos: 33.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 132.2g. Azúcares: 26.9g. Sal: 1.8mg. • 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