

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	Crema de calabacín 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 	Arroz tres delicias 
		Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 	Magro con tomate con guisantes salteados 	Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria 
		Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 575 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.9 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 16.4 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: 725 Kcal. Lípidos: 27.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 100.7 g. Azúcares: 18.0 g. Proteínas: 19.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1088 Kcal. Lípidos: 36.7 g. AGS: 4.3 g. Hidratos de Carbono: 150.6 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 38.8 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones a la boloñesa 	Lentejas con verduras 	Puchero 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con chorizo 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo Zanahorias salteadas 	Colas de rape rebozadas con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Cinta de lomo de cerdo al horno con menestra de verduras 	Gallineta al horno con picadillo de atún 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 597 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 80.5 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 19.8 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: 793 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.4 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 27.2 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: 999 Kcal. Lípidos: 33.5 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 140.0 g. Azúcares: 27.6 g. Proteínas: 34.3 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Paella con pollo 	Potaje de garbanzos con puerro, zanahoria, judía verde y patata 	Pasta de caracol gratinada 	Alubias blancas con verduras (calabacín, cebolla, puerro y zanahoria) 	Judías verdes en salsa de tomate 
Hamburguesa casera mixta a la plancha con guisantes salteados 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitun 	Huevos cocidos con zanahoria salteada 	Tilapia frita con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 607Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.1g. Hidratos de Carbono: 80.5g. Azúcares: 14.0g. Proteínas: 20.3g. Sal: 1.7mg. • 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: 750Kcal. Lípidos: 25.0g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 104.6g. Azúcares: 19.2g. Proteínas: 26.6g. 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: 971Kcal. Lípidos: 33.5g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 137.8g. Azúcares: 26.5g. Proteínas: 32.1g. 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Cazuela de fideos 	Crema de calabaza	Lentejas con verduras 	Patatas guisadas con chorizo 	Arroz blanco con tomate y huevo frito 
Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza frita con guisantes salteados 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera Zanahoria baby salteada 	Gallineta al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas Frankfurt al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 600 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 775 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 107.5 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 25.7 g. Sal: 1.8 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: 960 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 138.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 24.0 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Crema de judía verde y zanahoria 	Potaje de alubias con verduras 	Sopa de fideos y garbanzos 		
Tortilla francesa con queso 	Magro con tomate con menestra de verduras 	Gallineta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 		
Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca		
<small>Energía: 537 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 72.6 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: 780 Kcal. Lípidos: 30.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 100.5 g. Azúcares: 19.1 g. Proteínas: 26.4 g. Sal: 1.8 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: 1006 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 135.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 40.4 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>				
<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