

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Paella 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Espirales a la boloñesa 	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas 	Varitas de merluza rebozadas con champiñón salteado 	Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: *SS Kcal. Lípidos: 25- g. AGS: 10- g. Hidratos de Carbono: 85-1 g. Azúcares: 1(“% g. Proteínas: 1-” g. Sal: 1- 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: 751 Kcal. Lípidos:25.9 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 107.3 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 22.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según “Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010”, para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1015 Kcal. Lípidos: 35.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 141.1 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 32.3 g. Sal: 1.8 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco con tomate 	Crema de calabacín 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Patatas guisadas con chorizo 
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada 	Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la carbonara 	Tortilla francesa con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 15.1 g. Proteínas: 18.5 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: 743 Kcal. Lípidos:26.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 19.8 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: 1108 Kcal. Lípidos: 38.7 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 157.6 g. Azúcares: 26.0 g. Proteínas: 32.4 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>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Patatas guisadas con merluza 	Fideos a la marinera (pimiento,mejillones) 	Crema de calabaza 	Sopa de fideos y garbanzos 
Arroz con verduras y Jamón cocido 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada 	Croquetas de pollo Ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 583 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 84.0 g. Azúcares: 14.8 g. Proteínas: 17.1 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según “Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010” para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 773 Kcal. Lípidos:27.1 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 108.4 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según “Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010”, para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 980 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 139.7 g. Azúcares: 24.4 g. Proteínas: 29.4 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

En todos los menús 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:** 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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