

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Sopa de Fideos y Garbanzos 	Arroz tres delicias 
			Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Alitas de pollo al horno con zanahoria salteada 
			Yogur de sabores 	Yogur 
<small>Energía: 521 kcal - Lípidos: 27,5 g - Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g - Hidratos de carbono: 40,9 g - Azúcares: 14,4 g - Proteínas: 26,1 g - Sal: 2,0 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 750 kcal - Lípidos: 40,4 g - Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g - Hidratos de carbono: 53,8 g - Azúcares: 17,2 g - Proteínas: 41,0 g - Sal: 2,9 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 945 kcal - Lípidos: 52,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 14,4 g - Hidratos de carbono: 62,7 g - Azúcares: 17,7 g - Proteínas: 53,2 g - Sal: 3,6 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Guiso de patatas con pescado 		
Estofado de cerdo con patatas dadas y champiñón salteado 	Espirales a la boloñesa 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
<small>Energía: 383 kcal - Lípidos: 19,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g - Hidratos de carbono: 33,5 g - Azúcares: 11,5 g - Proteínas: 17,0 g - Sal: 1,6 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 508 kcal - Lípidos: 25,6 g - Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g - Hidratos de carbono: 43,0 g - Azúcares: 14,8 g - Proteínas: 23,1 g - Sal: 2,0 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 611 kcal - Lípidos: 31,0 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g - Hidratos de carbono: 50,5 g - Azúcares: 15,7 g - Proteínas: 28,6 g - Sal: 2,5 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Espaguetis a la carbonara 	Lentejas a la castellana 	Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
Bacaladilla a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate 	Pisto con huevo 	Hamburguesa a la plancha con patatas fritas 	Paella de pescado 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 469 kcal - Lípidos: 27,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g - Hidratos de carbono: 34,0 g - Azúcares: 13,0 g - Proteínas: 18,6 g - Sal: 1,6 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 692 kcal - Lípidos: 42,3 g - Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g - Hidratos de carbono: 46,6 g - Azúcares: 17,4 g - Proteínas: 27,0 g - Sal: 2,5 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 875 kcal - Lípidos: 54,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g - Hidratos de carbono: 55,1 g - Azúcares: 18,3 g - Proteínas: 35,0 g - Sal: 3,1 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Arroz blanco con tomate 	Patatas guisadas con chorizo 	Crema de zanahoria 	Macarrones con tomate 
Tortilla de patata con judías verdes salteadas 	Fritos variados Ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Albóndigas de carne en salsa con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas Frankfurt Patatas Chips 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Helado 
<small>Energía: 489 kcal - Lípidos: 22,8 g - Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g - Hidratos de carbono: 44,9 g - Azúcares: 13,5 g - Proteínas: 22,7 g - Sal: 2,8 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 689 kcal - Lípidos: 34,1 g - Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g - Hidratos de carbono: 58,4 g - Azúcares: 17,8 g - Proteínas: 32,6 g - Sal: 3,6 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 857 kcal - Lípidos: 43,4 g - Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g - Hidratos de carbono: 69,4 g - Azúcares: 18,7 g - Proteínas: 41,6 g - Sal: 4,4 g - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<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:** 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