

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín 	Arroz con tomate 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Sopa casera de cocido con fideos y garbanzos 
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con guisantes salteados 	Colas de rape en salsa americana con ensalada de lechuga y tomate 	Macarrones a la carbonara 	Palometa en salsa de tomate con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 20.3 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 86.9 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 20.1 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 798 Kcal, Lípidos: 28.3 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 112.4 g, Azúcares: 17.5 g, Proteínas: 23.8 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: 1064 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 150.6 g, Azúcares: 26.1 g, Proteínas: 32.6 g, Sal: 1.7 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
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Potaje de garbanzos con verduras 	Espirales de colores con atún 	Crema de calabaza 	Lentejas con zanahoria y cebolla 
Paella de marisco 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Varitas de merluza rebozadas con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria 	Abadejo en salsa de tomate con champiñón salteado 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 598 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 87.9 g, Azúcares: 15.0 g, Proteínas: 18.9 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: 27.4 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 108.7 g, Azúcares: 18.2 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 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1087 Kcal, Lípidos: 37.1 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 153.6 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 34.7 g, Sal: 1.7 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Cazuela de fideos 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de zanahoria	Potaje de alubias con verduras 	Patatas guisadas con chorizo 
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas 	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate 	Huevos cocidos Ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 87.9 g, Azúcares: 14.5 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: 790 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 110.3 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 24.6 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: 1013 Kcal, Lípidos: 35.8 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 142.3 g, Azúcares: 26.8 g, Proteínas: 30.4 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Espirales con tomate gratinadas 				
Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga y olivas 				
Fruta fresca				
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 87.9 g, Azúcares: 15.0 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: 792 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 112.8 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37.1 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 155.6 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 36.9 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p align="center">En todos los menus 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
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