

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias blancas estofadas 	Arroz caldoso 	Crema de calabacín con picatostes 	Lentejas con verduras con costrones 
	Colas de rape rebozadas con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Magro con tomate con Verduras 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza en salsa marinera con gambas con Verduras 
	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 605 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 84.7 g, Azúcares: 13.6 g, Proteínas: 17.8 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: 793 Kcal, Lípidos: 27.1 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 114.0 g, Azúcares: 18.3 g, Proteínas: 23.5 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: 1079 Kcal, Lípidos: 37.7 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 151.3 g, Azúcares: 26.9 g, Proteínas: 32.8 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
FESTIVO	FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate	Fideos a la marinera 	Cocido de garbanzos con verduras 
		Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Jamoncito de pavo asado en su jugo con Verduras 	Fogonero con tomate con Verduras 
		Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21.6 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 16.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 750 Kcal, Lípidos: 24.7 g, AGS: 2.5 g, Hidratos de Carbono: 106.9 g, Azúcares: 18.4 g, Proteínas: 25.5 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 923 Kcal, Lípidos: 32.6 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 151.2 g, Azúcares: 26.9 g, Proteínas: 32.8 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Patatas guisadas con chorizo 	Alubias blancas con verduras 	Crema de puerros 	Lentejas al estilo casero 	Paella de pescado 
Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza en salsa verde con verduras salteadas 	Albóndigas de carne en salsa con champiñón 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con Verduras 	Estofado de pavo a la jardinera 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 594 Kcal, Lípidos: 21.4g, AGS: 2.3g, Hidratos de Carbono: 84.7g, Azúcares: 13.9g, Proteínas: 15.8g, 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: 745 Kcal, Lípidos: 26.8 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 107.8 g, Azúcares: 18.7 g, Proteínas: 21.7 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: 1126Kcal, Lípidos: 39.7g, AGS: 3.9g, Hidratos de Carbono: 155.3g, Azúcares: 24.1g, Proteínas: 36.7g, Sal: 1.6mg. • 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
Crema de zanahoria con picatostes 	Sopa de fideos 			
Caella en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pizza casera de jamón York y queso con patatas chips 			
Fruta	Copa de chocolate 			
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 21.8g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 84.3 g, Azúcares: 14.8 g, Proteínas: 19.3 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: 769 Kcal, Lípidos: 27.1 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 99.9 g, Azúcares: 19.2 g, Proteínas: 22.6 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: 971 Kcal, Lípidos: 33.9 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 134.7 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 31.9g, 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<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