

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Paella 	Macarrones con tomate y bacon 	Lentejas con verduras 	Crema de calabacín 	FESTIVO
Abadejo en salsa de tomate 	Salchichas Frankfurt al horno Ensalada 	Magro con tomate con patatas fritas 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz 	
Fruta	Yogurt 	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 753 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 109.9 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 23.6 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: 912 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 128.6 g. Azúcares: 26.0 g. Proteínas: 26.9 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
FESTIVO	Sopa casera de cocido con garbanzos 	Crema de zanahoria 	Arroz tres delicias 	Pasta con atún 
	Merluza al horno con ajo y perejil Menestra de verduras 	Croquetas de jamón Ensalada 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Tortilla francesa Ensalada 
	Yogurt 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 20.5 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 14.8 g. Sal: 1.8 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: 795 Kcal. Lípidos: 28.1 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 109.9 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 23.7 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: 1063 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 149.6 g. Azúcares: 23.5 g. Proteínas: 32.7 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabaza 	Alubias blancas con chorizo 	Espirales a la boloñesa 	Lentejas con chorizo 	Surtido de fiambres 
Calamares a la andaluza Ensalada 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con zanahoria salteada	Bacalao en salsa de tomate y pimiento 	Pizza margarita 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Turrón 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 84.6 g. Azúcares: 13.5 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: 796 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 113.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 887 Kcal. Lípidos: 31.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 124.7 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 23.8 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>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