

| LUNES 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES 28                                                                  | MIÉRCOLES 29                                                                       | JUEVES 30                                                                      | VIERNES 31                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                    |                                                                                |                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                    |                                                                                |                                                                        |
| LUNES 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARTES 4                                                                   | MIÉRCOLES 5                                                                        | JUEVES 6                                                                       | VIERNES 7                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                    |                                                                                |                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                    |                                                                                |                                                                        |
| LUNES 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES 11                                                                  | MIÉRCOLES 12                                                                       | JUEVES 13                                                                      | VIERNES 14                                                             |
| <p>Crema de calabacín</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún</p>        | <p>Espirales con salsa de tomate casera</p>                                        | <p>Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)</p> | <p>Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)</p>    |
| <p>Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Paella de magro de cerdo, zanahoria, pimiento verdes, cebolla v aio</p> | <p>Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria</p>          | <p>Tortilla francesa con zanahoria salteada</p>                                | <p>Jamoncitos de pollo al horno con champiñón salteado</p>             |
| <p>Fruta fresca</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Fruta fresca</p>                                                        | <p>Fruta fresca</p>                                                                | <p>Yogur de sabores</p>                                                        | <p>Fruta fresca</p>                                                    |
| <small>90YU[ ] * S * 7W* e[ ]cg &amp; S * ( * S * G * ) * ( * )XU[ ]cgXY 7U[ ]Vcb. : ( * ) [ * S * WYg % * ] [ * DrcH[ ]b[ ]g % * ] [ * C[ ] * S * a [ * ] J U c r U M E D b i H Y J E S U W W U K U g r ( - b i B o W a Y b c : X Y 7 c b g r g : g V Y U U j a Y b U M E B Y b : c g 7 Y b r c g 9 6 W H j c g 6 S 9 8 I 2 d U F U I b b j : c X Y * 1 U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U F U J U X Y * ( &amp; 7 W * K U j 9 0 Y U [ ] * - * 7 W * e[ ]cg &amp; S * ( * S * G * ) * ( * )XU[ ]cgXY 7U[ ]Vcb. : ( * ) [ * S * WYg % * ] [ * DrcH[ ]b[ ]g % * ] [ * C[ ] * S * a [ * ] J U c r U M E D b i H Y J E S U W W U K U g r ( - b i B o W a Y b c : X Y 7 c b g r g : g V Y U U j a Y b U M E B Y b : c g 7 Y b r c g 9 6 W H j c g 6 S 9 8 I 2 d U F U I b b j : c X Y * 1 U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U F U J U X Y * ( &amp; 7 W * K U j 9 0 Y U [ ] * - * 7 W * e[ ]cg &amp; S * ( * S * G * ) * ( * )XU[ ]cgXY 7U[ ]Vcb. : ( * ) [ * S * WYg % * ] [ * DrcH[ ]b[ ]g % * ] [ * C[ ] * S * a [ * ] J U c r U M E D b i H Y J E S U W W U K U g r ( - b i B o W a Y b c : X Y 7 c b g r g : g V Y U U j a Y b U M E B Y b : c g 7 Y b r c g 9 6 W H j c g 6 S 9 8 I 2 d U F U I b b j : c X Y * 1 U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U F U J U X Y * ( &amp; 7 W * K U j</small> |                                                                            |                                                                                    |                                                                                |                                                                        |
| LUNES 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES 18                                                                  | MIÉRCOLES 19                                                                       | JUEVES 20                                                                      | VIERNES 21                                                             |
| <p>Crema de calabaza</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Lentejas con chorizo</p>                                                | <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún</p>                | <p>Arroz blanco con tomate</p>                                                 | <p>Sopa de pollo con fideos</p>                                        |
| <p>Tilapia al horno con judías verdes salteadas</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Revuelto de champiñones</p>                                             | <p>Macarrones a la carbonara</p>                                                   | <p>Salchichas Frankfurt al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p>        | <p>Huevo duro con patata cocida</p>                                    |
| <p>Fruta fresca</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Fruta fresca</p>                                                        | <p>Fruta fresca</p>                                                                | <p>Yogur de sabores</p>                                                        | <p>Fruta fresca</p>                                                    |
| <small>90YU[ ] * S * 7W* e[ ]cg &amp; S * ( * S * G * ) * ( * )XU[ ]cgXY 7U[ ]Vcb. : ( * ) [ * S * WYg % * ] [ * DrcH[ ]b[ ]g % * ] [ * C[ ] * S * a [ * ] J U c r U M E D b i H Y J E S U W W U K U g r ( - b i B o W a Y b c : X Y 7 c b g r g : g V Y U U j a Y b U M E B Y b : c g 7 Y b r c g 9 6 W H j c g 6 S 9 8 I 2 d U F U I b b j : c X Y * 1 U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U F U J U X Y * ( &amp; 7 W * K U j 9 0 Y U [ ] * - * 7 W * e[ ]cg &amp; S * ( * S * G * ) * ( * )XU[ ]cgXY 7U[ ]Vcb. : ( * ) [ * S * WYg % * ] [ * DrcH[ ]b[ ]g % * ] [ * C[ ] * S * a [ * ] J U c r U M E D b i H Y J E S U W W U K U g r ( - b i B o W a Y b c : X Y 7 c b g r g : g V Y U U j a Y b U M E B Y b : c g 7 Y b r c g 9 6 W H j c g 6 S 9 8 I 2 d U F U I b b j : c X Y * 1 U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U F U J U X Y * ( &amp; 7 W * K U j 9 0 Y U [ ] * - * 7 W * e[ ]cg &amp; S * ( * S * G * ) * ( * )XU[ ]cgXY 7U[ ]Vcb. : ( * ) [ * S * WYg % * ] [ * DrcH[ ]b[ ]g % * ] [ * C[ ] * S * a [ * ] J U c r U M E D b i H Y J E S U W W U K U g r ( - b i B o W a Y b c : X Y 7 c b g r g : g V Y U U j a Y b U M E B Y b : c g 7 Y b r c g 9 6 W H j c g 6 S 9 8 I 2 d U F U I b b j : c X Y * 1 U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U F U J U X Y * ( &amp; 7 W * K U j</small> |                                                                            |                                                                                    |                                                                                |                                                                        |
| LUNES 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES 25                                                                  | MIÉRCOLES 26                                                                       | JUEVES 27                                                                      | VIERNES 28                                                             |
| <p>Patatas guisadas con carne</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Cocido andaluz</p>                                                      | <p>Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro</p> | <p>Espaguetis a la boloñesa</p>                                                | <p>Crema de zanahoria</p>                                              |
| <p>Colas de rape rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Huevos cocidos con champiñón salteado</p>                               | <p>Paella de pollo</p>                                                             | <p>Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p>                   | <p>Varitas de merluza rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> |
| <p>Fruta fresca</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Fruta fresca</p>                                                        | <p>Fruta fresca</p>                                                                | <p>Yogur de sabores</p>                                                        | <p>Fruta fresca</p>                                                    |
| <small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 85,7 g, Azúcares: 15,0 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,7 mg. * Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día<br/>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<br/>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                                                                                    |                                                                                |                                                                        |
| <p><b>En todos los menús se incluye Agua y pan.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                    |                                                                                |                                                                        |

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