

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
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