

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Ensalada campera 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)
			Huevo frito con chistorra con patatas fritas 	Merluza rebozada Zanahorias salteadas
			Fruta fresca	Fruta fresca
<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 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espaguettis a la carbonara 	Crema de zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)
Tilapia al horno con judías verdes salteadas 	Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de pollo 	Jamoncitos de pollo asado con champiñón salteado 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>90YfEi s 7Wf eSkg 85S 1 S G 2 S (-)XUhcgXY 7UfVbc. (**) S WfNg % (** DrcHfubg % (**) GJ % a (**) J UctfUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-) b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHfUjEB Yb cg 7fBfcg 96 WfH cg 85SfEi dUfU b b) c XY 1. U cg XY fYMa YbXUjEB XfUfUjY % (-) 8 7Wf eSkg 90YfEi s 7Wf eSkg 8 5 S 1 S G 2 S (-)XUhcgXY 7UfVbc. 98S (**) S WfNg % (** DrcHfubg % (**) GJ % a (**) J UctfUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-) b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHfUjEB Yb cg 7fBfcg 96 WfH cg 85SfEi z dUfU b b) c XY 1S U cg XY fYMa YbXUjEB XfUfUjY % (-) 8 7Wf eSkg 90YfEi s 7Wf eSkg 8 5 S 1 S G 2 S (-)XUhcgXY 7UfVbc. 98S (**) S WfNg % (** DrcHfubg % (**) GJ % a (**) J UctfUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-) b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHfUjEB Yb cg 7fBfcg 96 WfH cg 85SfEi z dUfU b b) c XY % U cg XY fYMa YbXUjEB XfUfUjY % (-) 8 7Wf eSkg</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Arroz blanco con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Macarrones con chorizo 	Crema de calabaza
Magro con tomate con patata hervida 	Salchichas Frankfurt al horno con zanahoria salteada 	Abadejo a la plancha con champiñón 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>90YfEi s 7Wf eSkg 85S 1 S G 2 S (-)XUhcgXY 7UfVbc. (**) S WfNg % (** DrcHfubg % (**) GJ % a (**) J UctfUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-) b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHfUjEB Yb cg 7fBfcg 96 WfH cg 85SfEi dUfU b b) c XY 1. U cg XY fYMa YbXUjEB XfUfUjY % (-) 8 7Wf eSkg 90YfEi s 7Wf eSkg 8 5 S 1 S G 2 S (-)XUhcgXY 7UfVbc. 98S (**) S WfNg % (** DrcHfubg % (**) GJ % a (**) J UctfUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-) b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHfUjEB Yb cg 7fBfcg 96 WfH cg 85SfEi z dUfU b b) c XY 1S U cg XY fYMa YbXUjEB XfUfUjY % (-) 8 7Wf eSkg 90YfEi s 7Wf eSkg 8 5 S 1 S G 2 S (-)XUhcgXY 7UfVbc. 98S (**) S WfNg % (** DrcHfubg % (**) GJ % a (**) J UctfUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-) b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHfUjEB Yb cg 7fBfcg 96 WfH cg 85SfEi z dUfU b b) c XY % U cg XY fYMa YbXUjEB XfUfUjY % (-) 8 7Wf eSkg</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo duro 	Crema de zanahoria 	Lentejas con verduras 	Guiso de patatas con pollo 	Arroz con verduras (judía verde,calabacin y pimiento)
Espirales de colores con atún 	Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y zanahoria 	Colas de rape en salsa americana(cebolla,tomate,caldo de pescado) con ensalada de lechuga y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>90YfEi s 7Wf eSkg 85S 1 S G 2 S (-)XUhcgXY 7UfVbc. (**) S WfNg % (** DrcHfubg % (**) GJ % a (**) J UctfUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-) b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHfUjEB Yb cg 7fBfcg 96 WfH cg 85SfEi dUfU b b) c XY 1. U cg XY fYMa YbXUjEB XfUfUjY % (-) 8 7Wf eSkg 90YfEi s 7Wf eSkg 8 5 S 1 S G 2 S (-)XUhcgXY 7UfVbc. 98S (**) S WfNg % (** DrcHfubg % (**) GJ % a (**) J UctfUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-) b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHfUjEB Yb cg 7fBfcg 96 WfH cg 85SfEi z dUfU b b) c XY 1S U cg XY fYMa YbXUjEB XfUfUjY % (-) 8 7Wf eSkg 90YfEi s 7Wf eSkg 8 5 S 1 S G 2 S (-)XUhcgXY 7UfVbc. 98S (**) S WfNg % (** DrcHfubg % (**) GJ % a (**) J UctfUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-) b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHfUjEB Yb cg 7fBfcg 96 WfH cg 85SfEi z dUfU b b) c XY % U cg XY fYMa YbXUjEB XfUfUjY % (-) 8 7Wf eSkg</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Espirales a la boloñesa 	Crema de verduras 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo con costrones 	Guiso de patatas con pescado
Arroz a la cubana 	Merluza a la plancha con zanahoria salteada 	Hamburguesa a la plancha con champiñón 	Magro con tomate con menestra de verduras 	Revuelto de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<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 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>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</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
PRIMER PLATO	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
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