





























		JUEVES 1	VIERNES 2
		Crema de verduras  Tortilla de patatas tomate frito  Fruta  Agua y Pan 	Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate  Jamoncito de pollo asado a la naranja con ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  Fruta  Agua y Pan 
<small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 87,1 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 17,9 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: 794 Kcal. Lípidos: 26,2 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 111,3 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 27,1 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1093 Kcal. Lípidos: 40,1 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de Carbono: 153,6 g. Azúcares: 25,3 g. Proteínas: 29,6 g. Sal: 1,5 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con cerdo y pollo  Taquitos al horno con pisto  Fruta  Agua y Pan 	Estofado de ternera  Flamenquín con ensalada de piña  Fruta  Agua y Pan 	Gazpacho/Sopa  Jamoncito de pollo asado con patatas fritas  Helado  Agua y Pan 	Fideuá de marisco con calamar y gambas  Palitos de Filete de cabezada con verdura  Fruta  Agua y Pan 	Lentejas estilo casero  Tortilla de patata con calabacín con lechuga y atún  Fruta  Agua y Pan 
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 85,6 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 20,1 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: 794 Kcal. Lípidos: 26,2 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 111,3 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 27,1 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1012 Kcal. Lípidos: 34,9 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 142,3 g. Azúcares: 24,1 g. Proteínas: 32,3 g. Sal: 1,5 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Puré de calabacín, puerro y zanahoria  Albóndigas a la jardinera en salsa  Helado  Agua y Pan 	Espaguetis a la marinera  Nuggets con lechuga y tomate natural  Fruta  Agua y Pan 	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21,3 g. AGS: 2,2 g. Hidratos de Carbono: 83,9 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,5 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: 848 Kcal. Lípidos: 29,6 g. AGS: 4,2 g. Hidratos de Carbono: 119,6 g. Azúcares: 23,9 g. Proteínas: 25,9 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>				

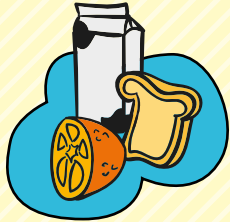
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones a la boloñesa  Merluza con verdura  Fruta  Agua y Pan 	Estofado de magro de cerdo  Huevos cocidos con ensalada de lechuga y tomate  Fruta  Agua y Pan 	Garbanzos guisados con patata y chorizo  Pechugas al ajillo  Fruta  Agua y Pan 	Arroz tres delicias con jamón cocido  Fritura variada  Fruta  Agua y Pan 	Gazpacho /Sopa  Entremeses variados  Refrescos, chips  Helado  Agua y Pan 
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 85,6 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 20,1 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: 784 Kcal. Lípidos: 26,1 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 113,6 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 921 Kcal. Lípidos: 32,3 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 130,2 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 27,4 g. Sal: 1,5 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO



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:



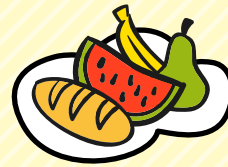
Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el tentempié de media mañana.

LÁCTEOS: Leche, Yogur, Queso, Yogur Bebible.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

FRUTAS: Fruta Natural, Zumo de Frutas, Mermelada de Frutas.



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, Yogur, Queso, Yogur Bebible, Zumo de Frutas.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

OTROS: Embutidos Variados, 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



Sabrás que comes siguiendo el **Reglamento Europeo 1169/2011** de Alergias e Intolerancias

Descárgate nuestra aplicación o visítanos en nuestra página www.seral-service.com

