

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Paella de marisco 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Espirales a la boloñesa 	Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas 	Palitos de merluza rebozados con huevo y harina con empanadillas de atún con ensalada 	Cinta de lomo de cerdo plancha con guisantes salteados 
Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito de helado 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 579Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 80.5g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 16.9g. Sal: 1.7mg. • 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: 797Kcal. Lípidos: 27.6g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 112.4g. Azúcares: 18.5g. Proteínas: 24.9g. Sal: 1.6mg. • 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: 1024Kcal. Lípidos: 35.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 142.6g. Azúcares: 25.7g. Proteínas: 32.7g. Sal: 1.7mg. • 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
Arroz blanco con tomate 	Crema de calabacín 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Patatas guisadas con chorizo 
Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria 	Macarrones a la carbonara 	Tortilla francesa con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito de helado 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 87.3 g. Azúcares: 14.8 g. Proteínas: 17.5 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: 762 Kcal. Lípidos: 27.6 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 106.8 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 21.6 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: 937 Kcal. Lípidos: 33.2 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 130.0 g. Azúcares: 27.1 g. Proteínas: 29.7 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
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Patatas guisadas con merluza 	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones) 	Crema de calabaza 	Sopa de fideos y garbanzos 
Arroz con verduras y Jamón cocido 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada 	Croquetas de pollo Ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito vainilla chocolate 
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.3 g. Azúcares: 14.3 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: 785 Kcal. Lípidos: 28.6 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 107.4 g. Azúcares: 18.1 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.5 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 151.7 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 31.4 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p align="center">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