

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Crema de zanahoria
				Varitas de merluza con empanadillas con ensalada de lechuga y tomate
				Fruta fresca
<small>Energía: 586 Kcal, Lípidos: 20.4g, AGS: 1.8g, Hidratos de Carbono: 83.9g, Azúcares: 13.8g, Proteínas: 16.7g, Sal: 1.6mg. • 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: 755 Kcal, Lípidos: 23.7 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 105.3 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 25.7 g, Sal: 1.5mg. • 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: 39.2 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 151.8 g, Azúcares: 26.3 g, Proteínas: 35.9 g, Sal: 1.5mg. • 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Fideuá de pescado	Crema de judía verde y calabaza	Lentejas con zanahoria y cebolla	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Patatas guisadas con chorizo
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Albóndigas de pollo en salsa de tomate con patatas dado	Merluza en salsa verde con judías verdes salteadas	Paella con pollo	Tilapia en salsa alicantina con cebolla y zanahoria
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
<small>Energía: 579Kcal, Lípidos: 21.3 g, 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: 27.6 g, AGS: 3.0g, Hidratos de Carbono: 112.4g, Azúcares: 18.2 g, 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: 25.9g, 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco con tomate	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Crema de calabacín	Potaje de garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate
Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada	Jamonicitos de pollo al limón	Espirales a la boloñesa	Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada	Huevos revueltos con champiñón
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
<small>Energía: 610Kcal, Lípidos: 21.3 g, AGS: 1.8g, 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: 1.7 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Crema de calabaza	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones)	Patatas guisadas con chorizo	
Paella de pollo	Magro con tomate con guisantes salteados	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Abadejo en salsa de tomate con zanahoria salteada	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	
<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: 25.5 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<p>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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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