

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas con verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Arroz tres delicias 
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Espirales a la boloñesa 	Caella en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con champiñón salteado 	Magro con tomate Zanahoria baby salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
				Pan integral 
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				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate 	Crema de zanahoria 	Cocido 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras 
Tilapia al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado y champiñón salteado 	Colas de rape en salsa americana con judías verdes 	Arroz con pollo 	Tortilla de patata con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
				Pan integral 
Energía: 537 Kcal. Lípidos: 20,3 g. AGS: 1,9 g. Hidratos de Carbono: 72,6 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 15,9 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: 780 Kcal. Lípidos: 30,3 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 100,5 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 26,4 g. Sal: 1,8 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: 1006 Kcal. Lípidos: 33,8 g. AGS: 3,5 g. Hidratos de Carbono: 135,0 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 40,4 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				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Macarrones con atun y tomate 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con verduras 	Lentejas a la castellana 
Huevo duro con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de marisco 	Contramuslo de pollo al horno Zanahorias salteadas 	Merluza en salsa verde con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
				Pan integral 
Energía: 602 Kcal. Lípidos: 22,9 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 80,6 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 18,4 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 721 Kcal. Lípidos: 24,8 g. AGS: 2,4 g. Hidratos de Carbono: 99,2 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 25,3 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: 979 Kcal. Lípidos: 35,2 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 140,9 g. Azúcares: 26,2 g. Proteínas: 24,6 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				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate 	Sopa casera de ave 	Cocido completo 		
Revuelto de champiñones 	Abadejo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
Energía: 546 Kcal. Lípidos: 19,9 g. AGS: 1,7g. Hidratos de Carbono: 77,1 g. Azúcares: 13,1g. Proteínas: 14,7 g. Sal: 1,5mg. • 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: 724 Kcal. Lípidos: 25,6 g. AGS: 3,0g. Hidratos de Carbono: 98,7 g. Azúcares: 19,6g. Proteínas: 18,0 g. Sal: 1,8mg. • 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: 1040 Kcal. Lípidos: 31,5g. AGS: 3,6g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 23,6g. Proteínas: 36,7 g. 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				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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