

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas a la marinera 	Lentejas con verduras
		Espirales de colores a la carbonara 	Tortilla francesa con guisantes salteados 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 575 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.9 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 16.4 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: 725 Kcal. Lípidos: 27.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 100.7 g. Azúcares: 18.0 g. Proteínas: 19.1 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: 1088 Kcal. Lípidos: 36.7 g. AGS: 4.3 g. Hidratos de Carbono: 150.6 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 38.8 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Macarrones con tomate 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Paella de pollo y verduras 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas 	Colas de rape en salsa americana con menestra de verduras 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 597 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 80.5 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 19.8 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: 793 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.4 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 27.2 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: 999 Kcal. Lípidos: 33.5 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 140.0 g. Azúcares: 27.6 g. Proteínas: 34.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabaza 	Potaje de garbanzos con puerro, zanahoria, judía verde y patata 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas con verduras 	Patatas guisadas con chorizo
Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Huevos cocidos con guisantes salteados 	Espirales a la boloñesa 	Magro con tomate con ensalada de lechuga y zanahoria 	Gallineta al horno con judías verdes salteadas
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 83.9 g. Azúcares: 14.0 g. Proteínas: 20.3 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: 750 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 104.6 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 26.6 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: 971 Kcal. Lípidos: 32.4 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 137.8 g. Azúcares: 26.5 g. Proteínas: 32.1 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cazuela de fideos 	Lentejas con verduras 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas a la marinera
Paella de marisco 	Filete de Lomo de fresco a Plancha Zanahoria baby salteada 	Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Huevos revueltos con calabacín con queso 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, tomate v maíz
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 600 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 775 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 107.5 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 25.7 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: 960 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 138.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 24.0 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz blanco con tomate 	Crema de judía verde y zanahoria 	Sopa de fideos y garbanzos 		
Salchichas de pollo con guisantes salteados 	Tortilla francesa con queso 	Gallineta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca		
<small>Energía: 537 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.6 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</small>				
<p>En todos los menús 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