

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	Crema de calabacín	Lentejas con verduras	Arroz tres delicias	Alubias blancas al estilo casero con chorizo con costrones
	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Caella al horno con guisantes	Salchichas Frankfurt al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza con tomate con Verduras
	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
<small>Energía: 590 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 84.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 19.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 753 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 23.6 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: 921 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 130.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 26.8 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Cazuela de fideos	Crema de judía verde y calabaza	Garbanzos con chorizo	Paella con pollo	Lentejas con verduras
Huevos cocidos con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas	Abadejo en salsa de tomate con Verduras	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Colas de rape rebozadas con Verduras	Magro con tomate con Verduras
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.6 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: 740 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 106.3 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 21.7 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: 1012 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 31.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones napolitana con bacon	Alubias blancas estofadas con chorizo	Paella de marisco	Lentejas al estilo casero	Crema de verduras
Revuelto de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria	Calamares fritos con ensalada de lechuga y zanahoria	Carne en salsa castellana	Abadejo en salsa de tomate con Verduras	Hamburguesa de pollo a la plancha con champiñón
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.2 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.8 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: 737 Kcal. Lípidos: 25.5 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 107.2 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 19.9 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: 875 Kcal. Lípidos: 29.7 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 124.7 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 27.4 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras	Cocido de garbanzos con verduras	Guiso de patatas con pollo	Lentejas con chorizo y bacon	Pasta con atún
Croquetas caseras de pollo con ensalada de lechuga y maíz	Estofado de pavo en salsa jardinera	Merluza al horno con ajo y perejil con Verduras	Huevos cocidos con ensalada	Caella al horno con guisantes
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 603 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 83.9 g. Azúcares: 14.1 g. Proteínas: 20.3 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 783 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 970 Kcal. Lípidos: 30.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 139.6 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 33.6 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 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Arroz con tomate				
Lomo adobado al horno con Verduras				
Fruta				
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.8 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: 793 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.0 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 32.8 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 align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></p>				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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