

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz blanco con tomate frito	Tallarines a la italiana	Alubias blancas estofadas con chorizo	Judías verdes al estilo casero	Guisantes con jamón y patatas dado
Varitas de merluza empanadas con pimientos rojos asados	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con lechuga	Tortilla de patata y calabacín con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate	Bacalao a la romana con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Judías verdes con patata	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Borraja con patata
Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz	Salchichas frescas de cerdo con champiñón salteado	Tortilla de jamón York con ensalada	Filete de cabezada a la inglesa con lechuga	Pollo al chilindrón
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Melocotón en almíbar
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
		Arroz blanco con tomate	Espaguetis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada)	Acelgas con patata y jamón serrano
		Salchichas Frankfurt con tomate con lechuga	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga	Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos
		Fruta	Fruta	Yogur
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Judía verde con patata	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla			
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural			
Fruta	Fruta			

Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 85,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 792 Kcal. Lípidos: 27,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,8 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 1,9 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de Carbono: 155,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 36,9 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



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: 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
PRIMER PLATO	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
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