

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la milanesa (guisante,zanahoria,york,calabacín) 	Crema de calabacín 	Lentejas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 	
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	
<small>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: 1,6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de Carbono: 155,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 35,9 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</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Macarrones con tomate y queso 	Acelgas rehogadas con jamón 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)
	Varitas de merluza empanadas con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Tortilla de patata con ensalada 	Tilapia a la romana con lechuga
	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta
<small>96Yf[!l *s-7wP"eSjKcg 86E["S, G %: ["<]XUhgXY 7UfVbc. .["<]Sv-WfYg %["<]DrcHfblg %["<]GJ, %a["<]J UrcfUMjE bI HfYjEbu WfW UKUg(- b I 8cWa Ybc XY 7cbgRbg: gVfY UUJa YbXUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l dUfU l b b): c XY * l. U cg XY fYwa YbXUMjE XfUfU XY %+(& 7WfRkU 96Yf[!l +) 7wP"eSjKcg & %["<]S, G %: ["<]XUhgXY 7UfVbc. %8%["<]Sv-WfYg %["<]DrcHfblg &["<]GJ, %a["<]J UrcfUMjE bI HfYjEbu WfW UKUg(- b I 8cWa Ybc XY 7cbgRbg: gVfY UUJa YbXUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l z dUfU l b b): c XY * l% U cg XY fYwa YbXUMjE XfUfU XY %&+ 7WfRkU 96Yf[!l -86P"eSjKcg -["<]S, G %: ["<]XUhgXY 7UfVbc. %9["<]Sv-WfYg &["<]DrcHfblg %["<]GJ, %a["<]J UrcfUMjE bI HfYjEbu WfW UKUg(- b I 8cWa Ybc XY 7cbgRbg: gVfY UUJa YbXUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l z dUfU l b b): c XY % l% U cg XY fYwa YbXUMjE XfUfU XY %& 7WfRkU</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espaguetis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada) 	Sopa casera de ave con pasta 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada 	Salchichas Frankfurt con patatas chips
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Actimel
<small>96Yf[!l \$, 7wP"eSjKcg 85["<]S, G %: ["<]XUhgXY 7UfVbc. .["<]Sv-WfYg %["<]DrcHfblg 85["<]GJ, %a["<]J UrcfUMjE bI HfYjEbu WfW UKUg(- b I 8cWa Ybc XY 7cbgRbg: gVfY UUJa YbXUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l dUfU l b b): c XY * l. U cg XY fYwa YbXUMjE XfUfU XY %+(& 7WfRkU 96Yf[!l +, 7wP"eSjKcg & %["<]S, G %: ["<]XUhgXY 7UfVbc. %8%["<]Sv-WfYg %["<]DrcHfblg &["<]GJ, %a["<]J UrcfUMjE bI HfYjEbu WfW UKUg(- b I 8cWa Ybc XY 7cbgRbg: gVfY UUJa YbXUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l z dUfU l b b): c XY * l% U cg XY fYwa YbXUMjE XfUfU XY %&+ 7WfRkU 96Yf[!l %86(7wP"eSjKcg -["<]S, G %: ["<]XUhgXY 7UfVbc. %9["<]Sv-WfYg &["<]DrcHfblg %["<]GJ, %a["<]J UrcfUMjE bI HfYjEbu WfW UKUg(- b I 8cWa Ybc XY 7cbgRbg: gVfY UUJa YbXUMjE Yb cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l z dUfU l b b): c XY % l% U cg XY fYwa YbXUMjE XfUfU XY %& 7WfRkU</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

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