

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Espaguetis con picadillo de York 	Judía verde con patata
			Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado al limón con lechuga
			Yogur 	Fruta
<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: 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</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Sopa casera de pollo con pasta 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo
Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Limanda empanada con lechuga
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>90YI 41 5 7W8 88IKg 88E 1 5 G 8 5 1 [-]XUhcqXY 7UUVbc.) * [-] 5n W8Yg % * [-] DrcHn8y 8 5 * [-] GJ 36 a [-] J U crUJEB bi H YJcBU W8W UKUg (- b I 8cWa Ybc XY 7cbg8g: gVY U UJa YbHJEB Yb cg 7Ybfcg 90 W8J cg 8588I 2 dUfU b b): c XY -1. U cg XY FYWa YbXUJEB XJUFJXY 8 5 - (8 7W8 88IKg 90YI 41 -) 7W8 88IKg 8 5 1 5 G 8 5 1 [-]XUhcqXY 7UUVbc.) * [-] 5n W8Yg % * [-] DrcHn8y 8 5 * [-] GJ 36 a [-] J U crUJEB bi H YJcBU W8W UKUg (- b I 8cWa Ybc XY 7cbg8g: gVY U UJa YbHJEB Yb cg 7Ybfcg 90 W8J cg 8588I 2 dUfU b b): c XY -1% U cg XY FYWa YbXUJEB XJUFJXY 8 5 - 7W8 88IKg 90YI 41 988 (7W8 88IKg 8 5 1 5 G 8 5 1 [-]XUhcqXY 7UUVbc.) * [-] 5n W8Yg % * [-] DrcHn8y 8 5 * [-] GJ 36 a [-] J U crUJEB bi H YJcBU W8W UKUg (- b I 8cWa Ybc XY 7cbg8g: gVY U UJa YbHJEB Yb cg 7Ybfcg 90 W8J cg 8588I 2 dUfU b b): c XY %1% U cg XY FYWa YbXUJEB XJUFJXY 8 5 - 7W8 88IKg</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Guisantes con jamón y patatas dadas 	Acelgas rehogadas con jamón 	Arroz blanco con tomate 	Tallarines napolitana 	Crema de zanahoria
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Ventresca de merluza rebozada con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta
<small>90YI 41 5 7W8 88IKg 88E 1 5 G 8 5 1 [-]XUhcqXY 7UUVbc.) * [-] 5n W8Yg % * [-] DrcHn8y 8 5 * [-] GJ 36 a [-] J U crUJEB bi H YJcBU W8W UKUg (- b I 8cWa Ybc XY 7cbg8g: gVY U UJa YbHJEB Yb cg 7Ybfcg 90 W8J cg 8588I 2 dUfU b b): c XY -1. U cg XY FYWa YbXUJEB XJUFJXY 8 5 - (8 7W8 88IKg 90YI 41 -) 7W8 88IKg 8 5 1 5 G 8 5 1 [-]XUhcqXY 7UUVbc.) * [-] 5n W8Yg % * [-] DrcHn8y 8 5 * [-] GJ 36 a [-] J U crUJEB bi H YJcBU W8W UKUg (- b I 8cWa Ybc XY 7cbg8g: gVY U UJa YbHJEB Yb cg 7Ybfcg 90 W8J cg 8588I 2 dUfU b b): c XY -1% U cg XY FYWa YbXUJEB XJUFJXY 8 5 - 7W8 88IKg 90YI 41 988 (7W8 88IKg 8 5 1 5 G 8 5 1 [-]XUhcqXY 7UUVbc.) * [-] 5n W8Yg % * [-] DrcHn8y 8 5 * [-] GJ 36 a [-] J U crUJEB bi H YJcBU W8W UKUg (- b I 8cWa Ybc XY 7cbg8g: gVY U UJa YbHJEB Yb cg 7Ybfcg 90 W8J cg 8588I 2 dUfU b b): c XY %1% U cg XY FYWa YbXUJEB XJUFJXY 8 5 - 7W8 88IKg</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judía verde con patata 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Crema de zanahoria 	Arroz blanco con tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada 	Limanda a la inglesa con pimientos rojos asados 	Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos asados 	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>90YI 41 5 7W8 88IKg 88E 1 5 G 8 5 1 [-]XUhcqXY 7UUVbc.) * [-] 5n W8Yg % * [-] DrcHn8y 8 5 * [-] GJ 36 a [-] J U crUJEB bi H YJcBU W8W UKUg (- b I 8cWa Ybc XY 7cbg8g: gVY U UJa YbHJEB Yb cg 7Ybfcg 90 W8J cg 8588I 2 dUfU b b): c XY -1. U cg XY FYWa YbXUJEB XJUFJXY 8 5 - (8 7W8 88IKg 90YI 41 -) 7W8 88IKg 8 5 1 5 G 8 5 1 [-]XUhcqXY 7UUVbc.) * [-] 5n W8Yg % * [-] DrcHn8y 8 5 * [-] GJ 36 a [-] J U crUJEB bi H YJcBU W8W UKUg (- b I 8cWa Ybc XY 7cbg8g: gVY U UJa YbHJEB Yb cg 7Ybfcg 90 W8J cg 8588I 2 dUfU b b): c XY -1% U cg XY FYWa YbXUJEB XJUFJXY 8 5 - 7W8 88IKg 90YI 41 988 (7W8 88IKg 8 5 1 5 G 8 5 1 [-]XUhcqXY 7UUVbc.) * [-] 5n W8Yg % * [-] DrcHn8y 8 5 * [-] GJ 36 a [-] J U crUJEB bi H YJcBU W8W UKUg (- b I 8cWa Ybc XY 7cbg8g: gVY U UJa YbHJEB Yb cg 7Ybfcg 90 W8J cg 8588I 2 dUfU b b): c XY %1% U cg XY FYWa YbXUJEB XJUFJXY 8 5 - 7W8 88IKg</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Acelgas con patata y jamón 	Lentejas al estilo casero 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	
Lomo adobado a la plancha con ensalada 	Rodaja de merluza rebozada con ensalada 	Salchichas frescas de cerdo con tomate 	Limanda empanada con lechuga 	
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	
<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: 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</small>				
<p>En todos los menús se incluye agua y pan. </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: 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