

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Sopa casera de cocido con pasta	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria
			Jamoncito de pollo al chilindrón con pimientos rojos	Albóndigas de pescado en salsa verde
			Fruta fresca	Fruta fresca
<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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con tomate	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Acelgas con patata	Arroz con chorizo y jamón York	Crema de verduras (judía verde,calabacin,puerro)
Ventresca de merluza a la romana con ensalada	Tortilla de jamón York con ensalada	Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos)	Tilapia rebozada con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
<small>90YI 41 5 7WV 88IKG 85S 15 G 23 [-]XJUHcgXY 7UUVbc. ) (["5n-WfVg % ["DrcHrbUg % ["GJ 36" a ["JUCrUMjEB bi HfYjBbu WfW UKUg(-b l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85S8I z dUfU l b) c XY 1. U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUJY 36-(8 7WfW 88IKG 90YI 41 5 7WV 88IKG 85S 15 G 23 [-]XJUHcgXY 7UUVbc. ) (["5n-WfVg % ["DrcHrbUg % ["GJ 36" a ["JUCrUMjEB bi HfYjBbu WfW UKUg(-b l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85S8I z dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUJY 36-- 7WfW 88IKG 90YI 41 5 7WV 88IKG 85S 15 G 23 [-]XJUHcgXY 7UUVbc. ) (["5n-WfVg % ["DrcHrbUg % ["GJ 36" a ["JUCrUMjEB bi HfYjBbu WfW UKUg(-b l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85S8I z dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUJY 36" 7WfW 88IKG</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate	Fideua de verduras con calabacín,champiñón,cebolla,guisantes y zanahoria	Lentejas estofadas con chorizo	Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria
Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural	Albóndigas caseras de cerdo en salsa con champiñón	Tortilla de patata casera con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
<small>90YI 41 5 7WV 88IKG 85S 15 G 23 [-]XJUHcgXY 7UUVbc. ) (["5n-WfVg % ["DrcHrbUg % ["GJ 36" a ["JUCrUMjEB bi HfYjBbu WfW UKUg(-b l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85S8I z dUfU l b) c XY 1. U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUJY 36-(8 7WfW 88IKG 90YI 41 5 7WV 88IKG 85S 15 G 23 [-]XJUHcgXY 7UUVbc. ) (["5n-WfVg % ["DrcHrbUg % ["GJ 36" a ["JUCrUMjEB bi HfYjBbu WfW UKUg(-b l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85S8I z dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUJY 36-- 7WfW 88IKG 90YI 41 5 7WV 88IKG 85S 15 G 23 [-]XJUHcgXY 7UUVbc. ) (["5n-WfVg % ["DrcHrbUg % ["GJ 36" a ["JUCrUMjEB bi HfYjBbu WfW UKUg(-b l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85S8I z dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUJY 36" 7WfW 88IKG</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)	Acelgas con patata	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Crema de calabacín	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo
Filete de cabezada a la plancha con ensalada	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria	Tilapia a la romana con lechuga	Tortilla de jamón York con ensalada	Ventresca de merluza en salsa verde con lechuga
Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>90YI 41 5 7WV 88IKG 85S 15 G 23 [-]XJUHcgXY 7UUVbc. ) (["5n-WfVg % ["DrcHrbUg % ["GJ 36" a ["JUCrUMjEB bi HfYjBbu WfW UKUg(-b l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85S8I z dUfU l b) c XY 1. U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUJY 36-(8 7WfW 88IKG 90YI 41 5 7WV 88IKG 85S 15 G 23 [-]XJUHcgXY 7UUVbc. ) (["5n-WfVg % ["DrcHrbUg % ["GJ 36" a ["JUCrUMjEB bi HfYjBbu WfW UKUg(-b l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85S8I z dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUJY 36-- 7WfW 88IKG 90YI 41 5 7WV 88IKG 85S 15 G 23 [-]XJUHcgXY 7UUVbc. ) (["5n-WfVg % ["DrcHrbUg % ["GJ 36" a ["JUCrUMjEB bi HfYjBbu WfW UKUg(-b l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85S8I z dUfU l b) c XY 1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUJY 36" 7WfW 88IKG</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Lentejas estofadas con zanahoria,ajo y cebolla	Puré de brocoli, calabacín y patata	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo	Arroz con tomate	Macarrones a la italiana
Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Hamburguesa casera de cerdo completa	Tortilla de patata casera con lechuga	Limanda a la inglesa con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca
<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>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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