

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		Lentejas guisadas con chorizo 	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Acelgas con patata 
		Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga v maíz 	Merluza a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado con champiñón salteado 
		Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 575 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.9 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 16.4 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: 725 Kcal. Lípidos: 27.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 100.7 g. Azúcares: 18.0 g. Proteínas: 19.1 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: 1088 Kcal. Lípidos: 36.7 g. AGS: 4.3 g. Hidratos de Carbono: 150.6 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 38.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz con pollo 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Judía verde con patata 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Crema de zanahoria, puerro y patata 
Limanda a la inglesa con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, quisante, zanahoria) 	San Jacobo casero con lechuga 	Bacalao al orio con pimientos rojos asados 	Filete de cabezada en salsa demiglase (cebolla, zanahoria, puerro) con e 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 597 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 80.5 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 19.8 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: 793 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.4 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 27.2 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: 999 Kcal. Lípidos: 33.5 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 140.0 g. Azúcares: 27.6 g. Proteínas: 34.3 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Acelgas con patata 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada guarnición 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.1g. Hidratos de Carbono: 83.9g. Azúcares: 14.0g. Proteínas: 20.3g. Sal: 1.7mg. • 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: 750 Kcal. Lípidos: 25.0g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 104.6g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 26.6g. Sal: 1.6mg. • 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: 971 Kcal. Lípidos: 32.4g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 137.8g. Azúcares: 26.5 g. Proteínas: 32.1 g. Sal: 1.7mg. • 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Guisantes con jamón 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Sopa casera de cocido con fideos 	Judías verdes con patata 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo empanada con ensalada 	Estofado de pavo en salsa hortelana (quisante, champiñón, zanahoria) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 600 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 18.6 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: 775 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 107.5 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 25.7 g. Sal: 1.8 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: 960 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 138.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 24.0 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
Acelgas con patata y zanahoria 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Arroz blanco con tomate frito 		
Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 		
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 		
<small>Energía: 537 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 780 Kcal. Lípidos: 30.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 100.5 g. Azúcares: 19.1 g. Proteínas: 26.4 g. Sal: 1.8 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: 1006 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 135.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 40.4 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