

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Arroz blanco con tomate	Acelgas con patata
			Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga v zanahoria	Muslo de pollo asado con champiñón salteado
			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: 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
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 demiglace (cebolla,zanahoria,puerro) con e
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
<small>9bYfEj s 7WfEjKcg 85Ej S G 8Sj [-]XJfUcgXY 7UfVbc. ) [*] S* WfYg % [*] DrcHfUjg 8Sj [*] GJ. %a [*] J UctfUjgE bI HfYjEbu WfW UkUgI (-) bI 8cWa Ybc XY 7cbgIbg: gVfY UfUj YbUjgE Yb cg 7Ybfcg 96 WfHj cg 85Ej z dUfUj b b) c XY 1. U cgXY fYMa YbUjgE XJfUjgY % (-) 8 7WfEjKcg 9bYfEj s 7WfEjKcg 8 5Sj [-] S G 8Sj [-]XJfUcgXY 7UfVbc. ) [*] S* WfYg % [*] DrcHfUjg 8Sj [*] GJ. %a [*] J UctfUjgE bI HfYjEbu WfW UkUgI (-) bI 8cWa Ybc XY 7cbgIbg: gVfY UfUj YbUjgE Yb cg 7Ybfcg 96 WfHj cg 85Ej z dUfUj b b) c XY 1% U cgXY fYMa YbUjgE XJfUjgY % (-) 8 7WfEjKcg 9bYfEj s 7WfEjKcg 8 5Sj [-] S G 8Sj [-]XJfUcgXY 7UfVbc. ) [*] S* WfYg % [*] DrcHfUjg 8Sj [*] GJ. %a [*] J UctfUjgE bI HfYjEbu WfW UkUgI (-) bI 8cWa Ybc XY 7cbgIbg: gVfY UfUj YbUjgE Yb cg 7Ybfcg 96 WfHj cg 85Ej z dUfUj b b) c XY 1% U cgXY fYMa YbUjgE XJfUjgY % (-) 8 7WfEjKcg</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Tallarines a la carbonara (nata,bacon)	Garbanzos estofados con calabacin, 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	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento)
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>9bYfEj s 7WfEjKcg 85Ej S G 8Sj [-]XJfUcgXY 7UfVbc. ) [*] S* WfYg % [*] DrcHfUjg 8Sj [*] GJ. %a [*] J UctfUjgE bI HfYjEbu WfW UkUgI (-) bI 8cWa Ybc XY 7cbgIbg: gVfY UfUj YbUjgE Yb cg 7Ybfcg 96 WfHj cg 85Ej z dUfUj b b) c XY 1. U cgXY fYMa YbUjgE XJfUjgY % (-) 8 7WfEjKcg 9bYfEj s 7WfEjKcg 8 5Sj [-] S G 8Sj [-]XJfUcgXY 7UfVbc. ) [*] S* WfYg % [*] DrcHfUjg 8Sj [*] GJ. %a [*] J UctfUjgE bI HfYjEbu WfW UkUgI (-) bI 8cWa Ybc XY 7cbgIbg: gVfY UfUj YbUjgE Yb cg 7Ybfcg 96 WfHj cg 85Ej z dUfUj b b) c XY 1% U cgXY fYMa YbUjgE XJfUjgY % (-) 8 7WfEjKcg 9bYfEj s 7WfEjKcg 8 5Sj [-] S G 8Sj [-]XJfUcgXY 7UfVbc. ) [*] S* WfYg % [*] DrcHfUjg 8Sj [*] GJ. %a [*] J UctfUjgE bI HfYjEbu WfW UkUgI (-) bI 8cWa Ybc XY 7cbgIbg: gVfY UfUj YbUjgE Yb cg 7Ybfcg 96 WfHj cg 85Ej z dUfUj b b) c XY 1% U cgXY fYMa YbUjgE XJfUjgY % (-) 8 7WfEjKcg</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
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	Filete de cabezada a la inglesa 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>9bYfEj s 7WfEjKcg 85Ej S G 8Sj [-]XJfUcgXY 7UfVbc. ) [*] S* WfYg % [*] DrcHfUjg 8Sj [*] GJ. %a [*] J UctfUjgE bI HfYjEbu WfW UkUgI (-) bI 8cWa Ybc XY 7cbgIbg: gVfY UfUj YbUjgE Yb cg 7Ybfcg 96 WfHj cg 85Ej z dUfUj b b) c XY 1. U cgXY fYMa YbUjgE XJfUjgY % (-) 8 7WfEjKcg 9bYfEj s 7WfEjKcg 8 5Sj [-] S G 8Sj [-]XJfUcgXY 7UfVbc. ) [*] S* WfYg % [*] DrcHfUjg 8Sj [*] GJ. %a [*] J UctfUjgE bI HfYjEbu WfW UkUgI (-) bI 8cWa Ybc XY 7cbgIbg: gVfY UfUj YbUjgE Yb cg 7Ybfcg 96 WfHj cg 85Ej z dUfUj b b) c XY 1% U cgXY fYMa YbUjgE XJfUjgY % (-) 8 7WfEjKcg 9bYfEj s 7WfEjKcg 8 5Sj [-] S G 8Sj [-]XJfUcgXY 7UfVbc. ) [*] S* WfYg % [*] DrcHfUjg 8Sj [*] GJ. %a [*] J UctfUjgE bI HfYjEbu WfW UkUgI (-) bI 8cWa Ybc XY 7cbgIbg: gVfY UfUj YbUjgE Yb cg 7Ybfcg 96 WfHj cg 85Ej z dUfUj b b) c XY 1% U cgXY fYMa YbUjgE XJfUjgY % (-) 8 7WfEjKcg</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Acelgas con patata y zanahoria	Lentejas con arroz	Sopa casera de pollo con maravilla	Arroz blanco con tomate frito	
Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada	Rape a la inglesa con ensalada	Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos) con lechuga	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	
Yogur de sabores	Yogur de sabores	Fruta	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>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