

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Caldo gallego de repollo 	Tallarines a la milanesa 	Crema de calabaza	Lentejas al estilo casero 	
Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza en salsa marinera Judías verdes al vapor 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con arroz 	Tortilla española Ensalada de tomate 	
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 593 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 1,9 g, Hidratos de Carbono: 82,5 g, Azúcares: 13,9 g, Proteínas: 18,6 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 753 Kcal, Lípidos: 28,3 g, AGS: 2,4 g, Hidratos de Carbono: 105,7 g, Azúcares: 18,2 g, Proteínas: 23,6 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: 912 Kcal, Lípidos: 32,3 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 128,6 g, Azúcares: 26,0 g, Proteínas: 26,9 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
Sopa casera de ave con estrellitas 	Alubias blancas al estilo casero 	Caldo gallego de repollo 	Arroz a la cubana 	Crema de zanahoria
San Jacobo empanado Ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la romana Judías verdes al vapor 	Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de cerdo con verduras 	Salmón a la naranja Patata cocida 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 593 Kcal, Lípidos: 20,5 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 84,3 g, Azúcares: 14,2 g, Proteínas: 14,8 g, Sal: 1,8 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: 795 Kcal, Lípidos: 28,1 g, AGS: 2,9 g, Hidratos de Carbono: 109,9 g, Azúcares: 19,2 g, Proteínas: 22,7 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: 1063 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,5 g, Hidratos de Carbono: 149,6 g, Azúcares: 25,5 g, Proteínas: 32,7 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa casera de ave con estrellitas 	Arroz a la cubana 	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones a la carbonara 	Entremeses fríos y calientes 
Tortilla española con ensalada de tomate y maíz 	Bacalao a la bilbaina Brócoli al vapor 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Pizza casera de jamón York y queso 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Copa de chocolate 
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 1,7 g, Hidratos de Carbono: 84,6 g, Azúcares: 13,5g, Proteínas: 20,1g, Sal: 1,6mg. • 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: 796 Kcal, Lípidos: 27,1 g, AGS: 3,0 g, Hidratos de Carbono: 113,2 g, Azúcares: 18,6 g, Proteínas: 24,9 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 887 Kcal, Lípidos: 31,7 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 124,7 g, Azúcares: 24,9 g, Proteínas: 25,8 g, Sal: 1,6mg. • 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31			

En todos los menus se incluye Agua y pan.



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
PRIMER PLATO	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
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