

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Arroz de verdura y jamón cocido 	Caldo gallego de repollo 
			Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata casera Ensalada de tomate 
			Yogur de sabores 	Fruta
<p>Energía: 604Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 18.5 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.6 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 864 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 120.0 g. Azúcares: 26.4 g. Proteínas: 28.8 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</p>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Sopa casera de pollo 	Crema de calabacín y zanahoria	Espaguettis a la boloñesa 	Cocido de garbanzos con verduras 	Arroz a la cubana 
Palometa a la inglesa con patatas 	Fideuá de carne 	Fogonero al horno con verduras salteadas 	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz v cebolla 	Merluza en salsa verde con guisantes 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
<p>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 22.1 g. AGS: 1.6 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 15.6 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: 758 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.6 g. Azúcares: 17.5 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: 1015 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 141.2 g. Azúcares: 23.8 g. Proteínas: 33.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Crema de calabaza y puerros	Arroz tres delicias 	Sopa de fideos 	Espaguettis con tomate 
	Pechuga de pollo a la inglesa con ensalada de tomate y maíz 	Bacalao a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz 	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y tomate 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
<p>Energía: 578 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 83.6 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: 796 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.7 g. Azúcares: 18.8 g. Proteínas: 23.9 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: 854 Kcal. Lípidos: 30.0 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 121.4 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 24.7 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</p>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de judía verde y zanahoria 	Arroz a la cubana 	Alubias blancas estofadas 	Macarrones a la carbonara 	Judías verdes a la riojana 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera 	Palometa al horno Brócoli al vapor 	Jamoncitos de pollo al horno con patatas 	Fogonero a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas en salsa con arroz 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
<p>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 20.9g. 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: 758Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Azúcares: 17.5g. Proteínas: 24.7g. Sal: 1.8mg. • 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: 1099Kcal. Lípidos: 39.3g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 184.3g. Azúcares: 24.8g. Proteínas: 32.1g. Sal: 1.5mg. • 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</p>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Sopa de cocido 	Crema de verduras 	Alubias blancas estofadas 	Caldo gallego 
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Bacalao a la romana Patata cocida 	Fideuá de carne 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y tomate 	Alitas de pollo al horno con patatas dado 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
<p>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 84.9g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 17.1g. Sal: 1.5mg. • 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: 772 Kcal. Lípidos: 27.8g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 21.7g. Sal: 1.7mg. • 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: 936 Kcal. Lípidos: 33.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 132.2g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 26.9g. Sal: 1.8mg. • 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</p>				
<p>En todos los menus 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: 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