

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pasta con tomate y atún 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 	Menestra de verduras rehogada con jamón York 	Sopa de cocido 	Lentejas al estilo casero 
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Bacalao a la riojana Patata cocida 	Albóndigas cerdo s.tomate, zanahoria,cebolla con arroz 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 590 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 84.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 19.6 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: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 19.0 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: 921 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 130.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 26.8 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
Macarrones a la carbonara 	Judías verdes a la riojana 	Arroz blanco con tomate y huevo 	Crema de calabacín y zanahoria 	Garbanzos estofados 
Palometa empanada Ensalada de lechuga y tomate 	Canelones de carne 	Merluza al horno en salsa de zanahoria Brócoli al vapor 	Estofado de ternera 	Salmón al horno con pisto 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.6 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: 740 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 106.3 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 21.7 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: 1012 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 31.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de verduras 	Lentejas a la jardinera 	Guisantes con bacon 	Pasta a la boloñesa 	Caldo gallego de repollo 
Escalope de cinta de lomo de cerdo con patatas dado 	Fogonero a la plancha con ensalada de tomate y maíz (*) 	Estofado de pavo a la jardinera 	Palometa frita Ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata Ensalada de tomate 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.2 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.8 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: 737 Kcal. Lípidos: 25.5 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 107.2 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 19.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 875 Kcal. Lípidos: 29.7 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 124.7 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 27.4 g. Sal: 1.7 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Brócoli salteado con bacon 	Lentejas al estilo casero 	Sopa casera de pollo con estrellitas 	Arroz a la cubana 	Crema de puerros 
San Jacobo con patatas fritas 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Roti de pavo en salsa española con patatas 	Palometa al horno con verduras salteadas 	Fideuá de carne 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 603 Kcal. Lípidos: 20.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.9g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 20.3g. 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: 783 Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 111.9g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.8g. Sal: 1.5mg. • 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: 970 Kcal. Lípidos: 30.8g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 139.6g. Azúcares: 25.1g. Proteínas: 33.6 g. 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</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa de picadillo 				
Bacalao a la romana con patatas 				
Yogur de sabores 				
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.8 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: 793 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.0 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 32.8 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">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