

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz a la cubana 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Ensalada de pasta    	Lentejas jardinera 
	Carbonero al horno con pisto   	Jamonicos de pollo al horno con patatas fritas  	Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria    	Fideuá de carne con guisantes salteados   
	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 13,6 g, Proteínas: 18,9 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 803 Kcal, Lípidos: 28,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,3 g, Azúcares: 16,3 g, Proteínas: 24,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal, Lípidos: 37,3 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 159,3 g, Azúcares: 26,9 g, Proteínas: 32,3 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
Espaguettis a la carbonara    	Coliflor y brócoli gratinadas  	Alubias blancas estofadas   	Crema de verduras  	Arroz tres delicias     
Palometa empanada Ensalada de lechuga, tomate y maíz     	Estofado de cerdo con verduras con patatas   	Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y tomate    	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate   	Escalope de lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz    
Vasito de helado 	Fruta	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
<small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 21,7 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 15,6 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: 772 Kcal, Lípidos: 26,3 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 110,3 g, Azúcares: 18,7 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: 1089 Kcal, Lípidos: 33,9 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de Carbono: 137,8 g, Azúcares: 23,9 g, Proteínas: 29,8 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Espaguettis con tomate   	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 	Judías verdes a la riojana    	Ensaladilla rusa    	Arroz a la cubana 
Contramuslo de pollo asado al limón Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)             	Canelones de atún        	Cabezada de cerdo asada Patatas fritas   	Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz     	San Jacobo empanado Ensalada de lechuga, tomate y cebolla     
Vasito de helado 	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 22,3 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 15,8 g, Proteínas: 16,9 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: 756 Kcal, Lípidos: 26,3 g, AGS: 2,9 g, Hidratos de Carbono: 106,3 g, Azúcares: 19,0 g, Proteínas: 23,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 975 Kcal, Lípidos: 33,9 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de Carbono: 137,8 g, Azúcares: 23,9 g, Proteínas: 29,8 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Pasta con tomate y atún   	Entremeses fríos      			
Jamonicos de pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Pizza casera      			
Vasito de helado 	Copa de chocolate 			
<small>Energía: 605 Kcal, Lípidos: 21,1 g, AGS: 1,9 g, Hidratos de Carbono: 83,7 g, Azúcares: 14,6 g, Proteínas: 20,1 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 756 Kcal, Lípidos: 26,3 g, AGS: 2,9 g, Hidratos de Carbono: 107,5 g, Azúcares: 17,6 g, Proteínas: 22,9 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: 1101 Kcal, Lípidos: 38,7 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 152,3 g, Azúcares: 25,4 g, Proteínas: 36,1 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
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				

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