

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Judías verdes con aceite y zanahoria 	Arroz con verdura y chorizo 	Potaje de alubias blancas con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 
		Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado 	Palometa a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 
		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: 26,3 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Lentejas a la jardinera 		Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Macarrones con tomate y bacon 
	Canelones de atún gratinados 		Jamoncitos de pollo asado en su jugo con patatas fritas	Cazón empanado Ensalada de lechuga y tomate 
	Fruta		Fruta	Yogur 
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 1,7 g, Hidratos de Carbono: 84,5 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa casera de ave con estrellitas 	Caldo gallego de repollo 	Coliflor y brócoli	Arroz a la milanesa (guisante, zanahoria, york, calabacín) 	Garbanzos al estilo casero 
Carne o caldeiro	Merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Churrasco de cerdo asado con patatas fritas	Bacalao frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (*) 	Tortilla de patata casera Jamón York y loncha de queso 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 594 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: 25,7 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: 1,8 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Pasta con tomate, York y queso 	Sopa casera de ave con fideos 			
Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Empanada gallega 			
Fruta	Copa de chocolate 			
<small>Energía: 594 Kcal, Lípidos: 20,5 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 83,3 g, Azúcares: 14,2 g, Proteínas: 20,0 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: 737 Kcal, Lípidos: 25,4 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 102,3 g, Azúcares: 18,4 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: 942 Kcal, Lípidos: 32,9 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de Carbono: 133,9 g, Azúcares: 24,6 g, Proteínas: 27,6 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<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