

LUNES 28	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
			Sopa casera de ave con fideos 	Garbanzos al estilo casero 
			Lasaña 	Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz 
			Yogur 	Fruta
<p>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 18.9g. Sal: 1.7mg. • 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: 756Kcal. Lípidos: 26.6g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 105.7g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.3g. 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: 967Kcal. Lípidos: 33.8g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 135.6g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 30.1g. Sal: 1.7mg. • 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Espaguettis con tomate y atún 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Guisantes con jamón y zanahoria 	Caldo gallego de repollo 
Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga, tomate y espárragos 	Carbonero en salsa de tomate con patata cocida 	Estofado de ternera en salsa jardinera con patatas dado 	Merluza a la romana Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Aroz a la cubana 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<p>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 19.6g. 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: 759Kcal. Lípidos: 23.6g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 106.1g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.6g. 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: 998Kcal. Lípidos: 34.9g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 26.1g. Proteínas: 29.9g. Sal: 1.7mg. • 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas a la jardinera 	Arroz meloso de verduras 	Coliflor y brócoli 	Garbanzos al estilo casero 	Pasta con tomate 
Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas 	Cazón empanado Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamón fresco asado con patatas fritas 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate 	Carbonero a la plancha Ensalada (tomate y aceitunas) 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<p>Energía: 604 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.4 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 20.1 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: 749 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 104.5 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.8 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 915Kcal. Lípidos: 32.5g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 130.9g. Azúcares: 26.1g. Proteínas: 24.8g. 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Fideua de verduras con calabacín, champiñón, cebolla, guisantes y zanahoria 	Caldo gallego de repollo 	Crema de calabacín y calabaza 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Alubias blancas estofadas 
Churrasco de cerdo asado Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Bacalao a la romana con patata cocida 	Carne o caldeiro 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 	Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<p>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 759 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.6 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: 1091Kcal. Lípidos: 38.7g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.9g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 32.8g. 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Macarrones con tomate, chorizo y jamón York 	Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Lentejas maravilla 	Arroz a la cubana 	
Carbonero a la plancha Ensalada de lechuga y olivas 	Fideuá de carne 	Tortilla de patata casera Ensalada (tomate crudo y zanahoria) 	Merluza al horno en salsa de zanahoria Brócoli al vapor 	
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	
<p>Energía: 603Kcal. Lípidos: 20.0g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 20.3g. Sal: 1.7mg. • 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: 789Kcal. Lípidos: 26.9g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 111.3g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.5g. 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: 908Kcal. Lípidos: 31.5g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 28.9g. Sal: 1.7mg. • 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>				

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