

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Caldo gallego de repollo 	Coliflor y brócoli 
			Merluza empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera Salchichas de pavo 
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 85,7 g, Azúcares: 15,0 g, Proteínas: 16,9 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: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Sopa casera de pollo con estrellitas 	Garbanzos con espinaca 	Judías verdes a la riojana 	Macarrones con tomate y queso 	Crema de calabaza y puerros 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas fritas 	Canelones de atún 	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas 	Bacalao frito al ajillo Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 	Arroz a la cubana Salchichas de pavo 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
			Crema de calabaza	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
			San Jacobo empanado con patatas fritas 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 
			Fruta	Fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Garbanzos estofados con chorizo y bacon 	Crema de guisantes 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Espaguetis napolitana 
Merluza a la romana con ensalada de tomate y maíz 	Albóndigas caseras mixtas en salsa jardinera (zanahoria, cebolla, guisantes) con patatas 	Arroz a la cubana 	Bacalao con tomate y pimiento con patata cocida 	Cinta de lomo rebozada con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Crema de zanahoria, cebolla y calabacín 	Lentejas al estilo casero con chorizo 	Brócoli con refrito 	Espaguetis con tomate 	
Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Filete de limanda rebozada Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 	Jamón fresco asado con patatas fritas 	Merluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria 	
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

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: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	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