

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Puré de zanahoria	Macarrones con tomate	Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)
		Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española (zanahoria, cebolla y p)	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Merluza rebozada con lechuga
		Fruta	Fruta	Actimel
<p>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: 35,9 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</p>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas a la jardinera	Brócoli con bacon	Sopa de cocido con fideos	Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate)	Crema de calabaza
Halibut en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz	San Jacobo empanado con tomate natural	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Merluza rebozada con lechuga	Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
<p>90YF [L] S- 7WPF [e]Kcg [e]S [S] G [e] S [-] [X]UhcqXY 7UfVbc.) ([S] WfYg % [S] [D]rcHfduj [e] [C]U. % a [] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g r (- b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H] c g 6 5 9 8 I z d U F U I b b j c X Y - 1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % (- & 7 W F R K U) 9 0 Y F [L] - + 7 W F R [e]Kcg [e] S [S] G [e] S [-] [X]UhcqXY 7UfVbc. % [S] WfYg % [S] [D]rcHfduj [e] [C]U. % a [] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g r (- b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H] c g 6 5 9 8 I z d U F U I b b j c X Y - 1% U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % (- + 7 W F R K U) 9 0 Y F [L] - + 7 W F R [e]Kcg [e] S [S] G [e] S [-] [X]UhcqXY 7UfVbc. % [S] WfYg % [S] [D]rcHfduj [e] [C]U. % a [] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g r (- b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H] c g 6 5 9 8 I z d U F U I b b j c X Y - 1% U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % (- + 7 W F R K U)</p>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Paella de pollo y verduras (guisantes, judía verde, pimiento)	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo	Menestra de verduras	Pasta de caracol con tomate	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata con tomate natural	Merluza en salsa verde con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno con lechuga	Bacalao con tomate con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Actimel	Fruta
<p>90YF [L] S- 7WPF [e]Kcg [e]S [S] G [e] S [-] [X]UhcqXY 7UfVbc.) ([S] WfYg % [S] [D]rcHfduj [e] [C]U. % a [] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g r (- b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H] c g 6 5 9 8 I z d U F U I b b j c X Y - 1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % (- & 7 W F R K U) 9 0 Y F [L] - + 7 W F R [e]Kcg [e] S [S] G [e] S [-] [X]UhcqXY 7UfVbc. % [S] WfYg % [S] [D]rcHfduj [e] [C]U. % a [] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g r (- b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H] c g 6 5 9 8 I z d U F U I b b j c X Y - 1% U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % (- + 7 W F R K U) 9 0 Y F [L] - + 7 W F R [e]Kcg [e] S [S] G [e] S [-] [X]UhcqXY 7UfVbc. % [S] WfYg % [S] [D]rcHfduj [e] [C]U. % a [] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g r (- b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H] c g 6 5 9 8 I z d U F U I b b j c X Y - 1% U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % (- + 7 W F R K U)</p>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema de zanahoria	Garbanzos con verduras	Espaguetis a la boloñesa	Judías verdes en salsa de tomate	Lentejas estofadas
Merluza rebozada	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Limanda en salsa marinera con lechuga	Tortilla de patata con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
<p>90YF [L] S- 7WPF [e]Kcg [e]S [S] G [e] S [-] [X]UhcqXY 7UfVbc.) ([S] WfYg % [S] [D]rcHfduj [e] [C]U. % a [] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g r (- b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H] c g 6 5 9 8 I z d U F U I b b j c X Y - 1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % (- & 7 W F R K U) 9 0 Y F [L] - + 7 W F R [e]Kcg [e] S [S] G [e] S [-] [X]UhcqXY 7UfVbc. % [S] WfYg % [S] [D]rcHfduj [e] [C]U. % a [] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g r (- b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H] c g 6 5 9 8 I z d U F U I b b j c X Y - 1% U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % (- + 7 W F R K U) 9 0 Y F [L] - + 7 W F R [e]Kcg [e] S [S] G [e] S [-] [X]UhcqXY 7UfVbc. % [S] WfYg % [S] [D]rcHfduj [e] [C]U. % a [] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g r (- b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 0 W H] c g 6 5 9 8 I z d U F U I b b j c X Y - 1% U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % (- + 7 W F R K U)</p>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>En todos los menús 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: 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