

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Espaguetis con chorizo 	Sopa casera de ave con estrellitas
			Merluza al horno con tomate natural 	Tortilla de patata con loncha de queso y lechuga
			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
Crema de calabacín y zanahoria 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Lentejas caseras con verduras 	Macarrones con tomate y bacon 	Patatas guisadas con chorizo
Hamburguesa casera mixta a la plancha con patatas fritas 	Merluza empanada con ensalada de lechuga 	Filete de contramuslo de pollo con calabacín al horno 	Bacalao ajoarriero con lechuga 	Lomo adobado con tomate natural
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>90YfEi s-7WfEidKcg 85S["S G %["-]XUhcgXY 7UfVbc. ["-]S-WfYg %["-]DrcHfubg %["-]GJ %a["-]JUCrUMjEB bi HfYjbbU WfW UkUg(-b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UfUja YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I dUfUf b b): c XY" l. U cg XY fYMa YbXUMjEB XfUfUjY %(-& 7WfEidKcg 90YfEi s-7WfEidKcg &["S["S G %["-]XUhcgXY 7UfVbc. %8%["-]S-WfYg %["-]DrcHfubg %["-]GJ %a["-]JUCrUMjEB bi HfYjbbU WfW UkUg(-b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UfUja YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfUf b b): c XY"-1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XfUfUjY %&+- 7WfEidKcg 90YfEi s-7WfEidKcg %["S["S G %["-]XUhcgXY 7UfVbc. %9["-]S-WfYg %["-]DrcHfubg %["-]GJ %a["-]JUCrUMjEB bi HfYjbbU WfW UkUg(-b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UfUja YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfUf b b): c XY"%1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XfUfUjY "%& 7WfEidKcg</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Judías blancas al estilo casero 	Sopa de cocido con fideos 	Puré de verduras 	Guisantes con jamón 	Arroz blanco con salsa de tomate
Albóndigas de carne en salsa con ensalada de lechuga y tomate 	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria) 	Tortilla de patata con rodaja de tomate 	Salchichas frescas de pollo con lechuga 	Merluza a la plancha con champiñón salteado
Fruta	Variado	Fruta	Fruta	Fruta
<small>90YfEi s-7WfEidKcg 85S["S G %["-]XUhcgXY 7UfVbc. ["-]S-WfYg %["-]DrcHfubg %["-]GJ %a["-]JUCrUMjEB bi HfYjbbU WfW UkUg(-b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UfUja YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I dUfUf b b): c XY" l. U cg XY fYMa YbXUMjEB XfUfUjY %(-& 7WfEidKcg 90YfEi s-7WfEidKcg &["S["S G %["-]XUhcgXY 7UfVbc. %8%["-]S-WfYg %["-]DrcHfubg %["-]GJ %a["-]JUCrUMjEB bi HfYjbbU WfW UkUg(-b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UfUja YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfUf b b): c XY"-1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XfUfUjY %&+- 7WfEidKcg 90YfEi s-7WfEidKcg %["S["S G %["-]XUhcgXY 7UfVbc. %9["-]S-WfYg %["-]DrcHfubg %["-]GJ %a["-]JUCrUMjEB bi HfYjbbU WfW UkUg(-b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UfUja YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfUf b b): c XY"%1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XfUfUjY "%& 7WfEidKcg</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Judías verdes con salsa de tomate 	Lasaña 		
Jamoncito de pollo al chilindrón con lechuga 	Bacalao al horno con patata panadera 	Cabezada de cerdo asada con calabacín al horno 		
Fruta	Fruta	Fruta		
<small>90YfEi s-7WfEidKcg 85S["S G %["-]XUhcgXY 7UfVbc. ["-]S-WfYg %["-]DrcHfubg %["-]GJ %a["-]JUCrUMjEB bi HfYjbbU WfW UkUg(-b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UfUja YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I dUfUf b b): c XY" l. U cg XY fYMa YbXUMjEB XfUfUjY %(-& 7WfEidKcg 90YfEi s-7WfEidKcg &["S["S G %["-]XUhcgXY 7UfVbc. %8%["-]S-WfYg %["-]DrcHfubg %["-]GJ %a["-]JUCrUMjEB bi HfYjbbU WfW UkUg(-b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UfUja YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfUf b b): c XY"-1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XfUfUjY %&+- 7WfEidKcg 90YfEi s-7WfEidKcg %["S["S G %["-]XUhcgXY 7UfVbc. %9["-]S-WfYg %["-]DrcHfubg %["-]GJ %a["-]JUCrUMjEB bi HfYjbbU WfW UkUg(-b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UfUja YbHUMjEB Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfUf b b): c XY"%1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XfUfUjY "%& 7WfEidKcg</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 1
Lentejas a la castellana 	Judías verdes con patata 	Macarrones gratinados 	Paella 	
Roti de pavo en salsa española 	Filete de cabezada a la plancha con rodaja de tomate natural 	San marino casero de merluza con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo de Sajonia con puré de patata 	
Fruta	Fruta	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>				
<p align="center">En todos los menús se incluye agua y pan. </p>				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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