

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la milanesa (guisante,zanahoria,york,calabacín) 	Crema de calabacín 	Lentejas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 	
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	
<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: 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</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Macarrones con tomate y queso 	Acelgas rehogadas con jamón 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 
	Varitas de merluza empanadas con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Tortilla de patata con ensalada 	Tilapia a la romana con lechuga 
	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>96Yf[[] *s-7wP*es]Kcg 86E[["S, G %: ["&lt;]XUhcqXY 7UfVbc. .["&lt;]Sv-WfYg %["&lt;]DrcHfblg %["&lt;]GJ. %a["&lt;] J U crUjE b i H jYebU WfW UKUgr[- b l BcWa Ybr: XY 7cbgrbg: gVfY U UJa YbUjE b Yb: cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l dUfU i b b): c XY * l. U cg XY fYwa YbUjE b XJfUjY %+( &amp; 7WfKBU 96Yf[[] +) 7wP*es]Kcg &amp; *["&lt;]S, G %: ["&lt;]XUhcqXY 7UfVbc. %8["&lt;]Sv-WfYg %["&lt;]DrcHfblg &amp;["&lt;]GJ. %a["&lt;] J U crUjE b i H jYebU WfW UKUgr[- b l BcWa Ybr: XY 7cbgrbg: gVfY U UJa YbUjE b Yb: cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l z dUfU i b b): c XY * l% U cg XY fYwa YbUjE b XJfUjY %+( &amp; 7WfKBU 96Yf[[] -86P*es]Kcg *["&lt;]S, G %: ["&lt;]XUhcqXY 7UfVbc. %9["&lt;]Sv-WfYg %["&lt;]DrcHfblg %["&lt;]GJ. %a["&lt;] J U crUjE b i H jYebU WfW UKUgr[- b l BcWa Ybr: XY 7cbgrbg: gVfY U UJa YbUjE b Yb: cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l z dUfU i b b): c XY % l% U cg XY fYwa YbUjE b XJfUjY %+( &amp; 7WfKBU</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espaguetis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada) 	Sopa casera de ave con pasta 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate 
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Actimel 
<small>96Yf[[] *s-7wP*es]Kcg 85["&lt;]S, G %: ["&lt;]XUhcqXY 7UfVbc. .["&lt;]Sv-WfYg %["&lt;]DrcHfblg 85["&lt;]GJ. %a["&lt;] J U crUjE b i H jYebU WfW UKUgr[- b l BcWa Ybr: XY 7cbgrbg: gVfY U UJa YbUjE b Yb: cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l dUfU i b b): c XY * l. U cg XY fYwa YbUjE b XJfUjY %+( &amp; 7WfKBU 96Yf[[] +) 7wP*es]Kcg &amp; *["&lt;]S, G %: ["&lt;]XUhcqXY 7UfVbc. %8["&lt;]Sv-WfYg %["&lt;]DrcHfblg &amp;["&lt;]GJ. %a["&lt;] J U crUjE b i H jYebU WfW UKUgr[- b l BcWa Ybr: XY 7cbgrbg: gVfY U UJa YbUjE b Yb: cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l z dUfU i b b): c XY * l% U cg XY fYwa YbUjE b XJfUjY %+( &amp; 7WfKBU 96Yf[[] -86P*es]Kcg *["&lt;]S, G %: ["&lt;]XUhcqXY 7UfVbc. %9["&lt;]Sv-WfYg %["&lt;]DrcHfblg %["&lt;]GJ. %a["&lt;] J U crUjE b i H jYebU WfW UKUgr[- b l BcWa Ybr: XY 7cbgrbg: gVfY U UJa YbUjE b Yb: cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85f8l z dUfU i b b): c XY % l% U cg XY fYwa YbUjE b XJfUjY %+( &amp; 7WfKBU</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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