

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)
				Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz
				Fruta
Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.3 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 17.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 785 Kcal. Lípidos: 28.6 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 107.4 g. Azúcares: 18.1 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.5 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 151.7 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 31.4 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				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas con chorizo	Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate)			
Lomo adobado a la plancha con lechuga	Bacalao al orio con lechuga			
Fruta	Fruta			
Energía: 537 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 80.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 780 Kcal. Lípidos: 30.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 100.5 g. Azúcares: 19.1 g. Proteínas: 26.4 g. Sal: 1.8 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: 1006 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 135.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 40.4 g. Sal: 1.5 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				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate y queso	Acelgas rehogadas con jamón	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla	Sopa casera de ave con pasta	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 y maíz	Tortilla de patata con ensalada	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada	Tilapia a la romana con lechuga
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
Energía: 602 Kcal. Lípidos: 22.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 80.6 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 18.4 g. Sal: 1.6 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: 721 Kcal. Lípidos: 24.8 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 99.2 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 25.3 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: 979 Kcal. Lípidos: 35.2 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.9 g. Azúcares: 26.2 g. Proteínas: 24.6 g. Sal: 1.5 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				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada)	Judías verdes con patata	Lentejas al estilo casero	Arroz con tomate	
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Muslo de pollo asado al limón	Bacalao en salsa verde con ensalada	Salchichas Frankfurt con patatas chips	
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel	
Energía: 546 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 77.1 g. Azúcares: 13.1 g. Proteínas: 14.7 g. Sal: 1.5 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: 724 Kcal. Lípidos: 28.6 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 98.7 g. Azúcares: 19.6 g. Proteínas: 18.0 g. Sal: 1.8 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: 1040 Kcal. Lípidos: 31.5 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 23.6 g. Proteínas: 36.7 g. Sal: 1.7 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				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Energía: 594 Kcal. Lípidos: 18.7 g. AGS: 2.2 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 21.1 g. Sal: 1.8 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: 710 Kcal. Lípidos: 23.0 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.9 g. Proteínas: 20.6 g. Sal: 1.7 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: 988 Kcal. Lípidos: 32.2 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 31.3 g. Sal: 1.5 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				
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
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



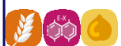
MOLUSCOS



LEGUMBRES

Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Macarrones a la boloñesa (*) 
				Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
				Fruta
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Acelgas al estilo casero 	Espaguetis con verduras 			
Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 			
Fruta	Fruta			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate (*) 	Acelgas rehogadas con jamón 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Sopa casera de ave 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 
Merluza a la plancha con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada 	Filete de magro de cerdo a la plancha Salsa de tomate 	Tilapia a la plancha con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis a la boloñesa (*) 	Judías verdes con patata 	Puré de verduras 	Arroz con tomate 	
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado al limón	Bacalao al horno con ensalada 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 	
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Los menús incluyen agua y pan apto.				

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 
				Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 
				Fruta
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas con verduras 	Espaguetis a la italiana 			
Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 			
Fruta	Fruta			
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate (*) 	Alcachofas al estilo casero (*) 	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla 	Sopa casera de ave con pasta 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 
Merluza a la plancha con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Tilapia a la romana con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Judías verdes con patata 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate 	
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado al limón 	Bacalao en salsa verde con ensalada 	Pavo salteado con ajo y perejil con patatas chips 	
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 	
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 
				Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
				Fruta
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate) 			
Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Huevos plancha con lechuga 			
Fruta	Fruta			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate y queso 	Acelgas rehogadas con jamón 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Sopa casera de ave con pasta 	Paella de verduras 
Lomo asado con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata con ensalada 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada 	Huevos revueltos con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis a la boloñesa (cebolla, zanahoria, tomate y carne picada) 	Judías verdes con patata 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate 	
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado al limón	Tortilla de calabacín con ensalada 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 	
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29

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.

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Macarrones a la boloñesa (*) 
				Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
				Fruta
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la italiana (*)			
Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 			
Fruta	Fruta			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate 	Acelgas rehogadas con jamón 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Sopa casera de ave 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 
Merluza a la plancha con ensalada 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada 	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Tilapia a la plancha con lechuga 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis con verduras 	Judías verdes con patata 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate 	
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Muslo de pollo asado al limón	Bacalao en salsa verde con ensalada 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 	
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Macarrones con tomate 
				Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz      
				Fruta
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Lentejas con verduras   	Espaguetis a la italiana  			
Lomo asado con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga    			
Fruta	Fruta			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con tomate 	Acelgas rehogadas con jamón 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla  	Sopa casera de ave con pasta   	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 y maíz  	Tortilla de patata con ensalada   	Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada 	Tilapia a la romana con lechuga      
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis con verduras   	Judías verdes con patata  	Lentejas al estilo casero   	Arroz con tomate 	
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz     	Muslo de pollo asado al limón	Bacalao en salsa verde con ensalada      	Pavo salteado con ajo y perejil con patatas chips 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
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.