

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Espaguetis con picadillo de York	Judía verde con patata
		Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos asados	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado al limón con lechuga
		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>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria	Crema de judía verde, patata y zanahoria	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Sopa casera de pollo con pasta	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo
Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Limanda empanada con lechuga
Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	Fruta
<small>90YfEi s-7WfE8Kcg 85E" S. G. %: ["-]XUhcgXY 7UfVbc. .": ["-]S-WfYg % ["-]DrcHfBq 85". ["-]GJ. %a ["-]JUcruMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUja YbHUMjE Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l dUfU b b): c XY -1. U cg XY fYWa YbXUMjE XJfUJY %(- & 7WfE8KJ 90YfEi s-7WfE8Kcg 85E" S. G. %: ["-]XUhcgXY 7UfVbc. %8E ["-]S-WfYg % ["-]DrcHfBq 85". ["-]GJ. %a ["-]JUcruMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUja YbHUMjE Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l z dUfU b b): c XY -1% U cg XY fYWa YbXUMjE XJfUJY %(- & 7WfE8KJ 90YfEi s-7WfE8Kcg 85E" S. G. %: ["-]XUhcgXY 7UfVbc. %8E ["-]S-WfYg % ["-]DrcHfBq 85". ["-]GJ. %a ["-]JUcruMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUja YbHUMjE Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l z dUfU b b): c XY %1% U cg XY fYWa YbXUMjE XJfUJY %(- & 7WfE8KJ</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Guisantes con jamón y patatas dado	Arroz blanco con tomate	Acelgas rehogadas con jamón	Tallarines a la carbonara (nata,bacon)	Crema de zanahoria, puerro y patata
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados	Ventresca de merluza rebosada con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo	Tortilla de patata con ensalada	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)
Fruta	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta
<small>90YfEi s-7WfE8Kcg 85E" S. G. %: ["-]XUhcgXY 7UfVbc. .": ["-]S-WfYg % ["-]DrcHfBq 85". ["-]GJ. %a ["-]JUcruMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUja YbHUMjE Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l dUfU b b): c XY -1. U cg XY fYWa YbXUMjE XJfUJY %(- & 7WfE8KJ 90YfEi s-7WfE8Kcg 85E" S. G. %: ["-]XUhcgXY 7UfVbc. %8E ["-]S-WfYg % ["-]DrcHfBq 85". ["-]GJ. %a ["-]JUcruMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUja YbHUMjE Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l z dUfU b b): c XY -1% U cg XY fYWa YbXUMjE XJfUJY %(- & 7WfE8KJ 90YfEi s-7WfE8Kcg 85E" S. G. %: ["-]XUhcgXY 7UfVbc. %8E ["-]S-WfYg % ["-]DrcHfBq 85". ["-]GJ. %a ["-]JUcruMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUja YbHUMjE Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l z dUfU b b): c XY %1% U cg XY fYWa YbXUMjE XJfUJY %(- & 7WfE8KJ</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judía verde con patata	Sopa casera de pollo con maravilla	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)	Crema de zanahoria	Arroz blanco con tomate
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria	Filete ruso casero de cerdo en salsa española con ensalada	Limanda a la inglesa con pimientos rojos asados	Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos asados	Rape en salsa verde (guisante, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>90YfEi s-7WfE8Kcg 85E" S. G. %: ["-]XUhcgXY 7UfVbc. .": ["-]S-WfYg % ["-]DrcHfBq 85". ["-]GJ. %a ["-]JUcruMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUja YbHUMjE Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l dUfU b b): c XY -1. U cg XY fYWa YbXUMjE XJfUJY %(- & 7WfE8KJ 90YfEi s-7WfE8Kcg 85E" S. G. %: ["-]XUhcgXY 7UfVbc. %8E ["-]S-WfYg % ["-]DrcHfBq 85". ["-]GJ. %a ["-]JUcruMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUja YbHUMjE Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l z dUfU b b): c XY -1% U cg XY fYWa YbXUMjE XJfUJY %(- & 7WfE8KJ 90YfEi s-7WfE8Kcg 85E" S. G. %: ["-]XUhcgXY 7UfVbc. %8E ["-]S-WfYg % ["-]DrcHfBq 85". ["-]GJ. %a ["-]JUcruMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUja YbHUMjE Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l z dUfU b b): c XY %1% U cg XY fYWa YbXUMjE XJfUJY %(- & 7WfE8KJ</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Lentejas al estilo casero	Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)			
Rodaja de merluza rebosada con ensalada	Salchichas frescas de cerdo con tomate			
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>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