

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Fideuá de pollo y verduras 	Acelgas con patata y jamón serrano 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 
Merluza a la romana con ensalada 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla, zanahoria, caldo de carne) 	Tortilla de patata con lechuga 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, auisante, zanahoria) 	Bacalao al horno con ensalada de lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>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: 789 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</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz con pollo 		
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada 	Salchichas frescas de pollo con tomate con pimientos rojos 	Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate 		
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 537 Kcal, Lípidos: 20.3 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 72.6 g, Azúcares: 13.9 g, Proteínas: 15.9 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: 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: 1.6 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Sopa casera de cocido con fideos 	Arroz blanco con tomate frito 	Puré de calabacín casero 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) 
Merluza a la romana con lechuga 	Estofado de pavo en salsa española con champiñón 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de tomate 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>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: 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</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Acelgas rehogadas con bacón 	Espaguetis a la carbonara (nata, bacon) 	Lentejas guisadas con chorizo 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz con calabacín, tomate y pimiento 
Filete de magro de cerdo a la plancha con champiñón salteado 	Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria 	San Jacobo casero con ensalada de tomate 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Limanda a la inglesa con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 546 Kcal, Lípidos: 19.9 g, AGS: 1.7g, Hidratos de Carbono: 77.1 g, Azúcares: 13.1g, Proteínas: 14.7 g, Sal: 1.5mg. • 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: 3.0g, Hidratos de Carbono: 98.7 g, Azúcares: 19.6g, Proteínas: 18.0 g, Sal: 1.8mg. • 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: 31.5g, AGS: 3.6g, Hidratos de Carbono: 152.3 g, Azúcares: 23.6g, Proteínas: 36.7 g, Sal: 1.7mg. • 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Garbanzos al estilo casero 			
Merluza a la romana con ensalada 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga y maíz 			
Fruta	Fruta			
<small>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: 143.2 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</small>				
<p>Los menús incluyen agua y pan o pan integral.</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