

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
			Macarrones con tomate	Judía verde con patata
				
			Rodaja de merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate
				
			Fruta	Fruta
Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 15.1 g. Proteínas: 18.5 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: 743 Kcal. Lípidos: 26.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 19.8 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: 1108 Kcal. Lípidos: 38.7 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 157.6 g. Azúcares: 26.0 g. Proteínas: 32.4 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Espaguetis con nata y bacon	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla	Arroz con pollo	Puré de brocoli, calabacín y patata	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo
				
Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y tomate	Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Lomo de cerdo a la riojana con pimientos rojos asados
				
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
				
Energía: 583 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 84.0 g. Azúcares: 14.8 g. Proteínas: 17.1 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: 773 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 108.4 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 980 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 139.7 g. Azúcares: 24.4 g. Proteínas: 29.4 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria	Paella de carne (pollo,magro,guisantes,pimiento)	Lentejas con zanahoria y cebolla	Sopa casera de cocido con maravilla
				
Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Lomo adobado a la plancha con ensalada	Bacalao rebozado con huevo y harina con ensalada de lechuga y maíz	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española (cebolla,zanahoria,caldo de carne)
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 88.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 764 Kcal. Lípidos: 24.4 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.4 g. Azúcares: 17.9 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: 1034 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 151.4 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 27.1 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
Lentejas estofadas con patata, cebolla,ajo y zanahoria	Macarrones con tomate	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Crema de calabacín	Arroz con champiñones
				
Bacalao en salsa verde	Filete de cabezada empanado con ensalada de lechuga	Tortilla de patata con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria	Salchichas frescas de cerdo en salsa de tomate con ensalada
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 2.2 g. Hidratos de Carbono: 87.1 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 16.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 733 Kcal. Lípidos: 25.7 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 102.6 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.0 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: 1015 Kcal. Lípidos: 36.3 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 140.0 g. Azúcares: 26.3 g. Proteínas: 32.2 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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