

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
			Ensaladilla rusa casera 	Fideuá de magro de cerdo y verduras 
			Contramuslo de pollo al ajillo con pimientos asados 	Bacalao a la vizcaina con guisantes salteados 
			Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 595Kcal. Lípidos: 20.6g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 13.6g. Proteínas: 19.8g. Sal: 1.7mg. • 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: 27.2 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 106.9 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 25.2 g. Sal: 1.7mg. • 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: 981 Kcal. Lípidos: 31.9 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 141.3 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 32.3 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de zanahoria	Tallarines con tomate 	Cocido de garbanzos con espinaca 	Judías verdes con huevo 	Arroz caldoso a la marinera 
Estofado de ternera con patatas dadas 	Fogonero en salsa marinera con guisantes 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa de tomate y pimiento con patata cocida 	Chuleta de pavo a la plancha con puré de boniato 
Fruta fresca	Fruta	Macedonia de frutas	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.2g. Hidratos de Carbono: 84.2g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 21.0g. Sal: 1.7mg. • 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: 794 Kcal. Lípidos: 28.2 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 111.4 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 23.7 g. Sal: 1.7mg. • 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: 929 Kcal. Lípidos: 32.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 130.3 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 29.7 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Empanada gallega 	Macarrones a la milanesa 	Potaje de alubias con verduras 	Brócoli a la vinagreta con huevo cocido 	Arroz tres delicias 
Pechuga de pavo asada con verduras asadas 	Merluza gratinada con patata panadera 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	Jamón fresco asado con patata asada 	Palometa rebozada con ensalada de tomate y cebolla 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Compota manzana	Fruta fresca
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 20.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 87.4g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.3g. Sal: 1.6mg. • 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: 738Kcal. Lípidos: 25.3g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 103.6g. Azúcares: 17.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.6mg. • 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: 1086Kcal. Lípidos: 37.4g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.7g. Azúcares: 26.6g. Proteínas: 34.8g. Sal: 1.6mg. • 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Revuelto de jamón serrano 	Espaguetis a la boloñesa 	Lentejas a la jardinera 		
Jamoncitos de pollo guisados con verduras 	Bacalao enharinado con patata cocida 	Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 604Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 18.5 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.6 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 866 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 120.0 g. Azúcares: 26.4 g. Proteínas: 28.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
En todos los menús se incluye Agua y pan.				

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:** Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

**FRUTAS:** Fruta natural, zumos, mermeladas.



### Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

**LÁCTEOS Y FRUTA:** Leche, yogures, queso, zumo.

**CEREALES:** Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

**OTROS:** Embutidos, chocolate (1 vez semana).

	COMIDA	CENA
<b>PRIMER PLATO</b>	Arroz, pasta, patata guisada	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