

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con tomate frito	Judías verdes plana con huevo 	Tallarines a la carbonara 	Repollo rehogado
	Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Jamón fresco de cerdo asado con puré de boniato 	Merluza menier con patata cocida 	Albondigas caseras de carne con tomate frito casero 
	Compota de pera	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21,7 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 84,7 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 17,8 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: 793 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 114,0 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37,7 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 28,9 g. Proteínas: 32,8 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Espirales de colores a la napolitana 	Alubias blancas con verduras 	Ensalada mixta 
		Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga, tomate, maíz v cebolla 	Lomo asado con ciruelas 	Churrasco asado con patatas fritas
		Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,6 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 16,9 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: 750 Kcal. Lípidos: 24,7 g. AGS: 2,5 g. Hidratos de Carbono: 106,9 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 25,5 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 929 Kcal. Lípidos: 32,6 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 130,2 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 27,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabacín con crujiente de jamón serrano 	Macarrones gratinados 	Lentejas jardinera 	Brócoli rehogado con bacon 	Arroz tres delicias 
Pechuga de pollo al ajillo con patata asada 	Merluza a la marinera 	Filete de Aguja a la Plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Canelones de atún 	Fogonero en salsa verde 
Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Macedonia de frutas
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21,4g. AGS: 2,3g. Hidratos de Carbono: 84,7g. Azúcares: 13,9g. Proteínas: 15,8g. 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: 745 Kcal. Lípidos: 26,8 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 107,8 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 21,7 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: 1128Kcal. Lípidos: 39,7g. AGS: 3,9g. Hidratos de Carbono: 155,9g. Azúcares: 24,1g. Proteínas: 36,7g. 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de calabaza con costrones 	Croquetas variadas 			
Merluza a la romana con patata asada 	Pizza casera con jamón York y queso 			
Fruta fresca	Copa de chocolate 			
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21,8g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 84,3 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 19,3 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: 769 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 99,9 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 22,6 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: 971 Kcal. Lípidos: 33,9 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 134,7 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 31,9 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				

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