

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Menestra de verduras 	Lentejas estofadas con chorizo 	Pure casero de verduras 	Paella 	Alubias blancas estofadas 
Lomo de cerdo a la plancha con champiñón salteado 	Merluza a la romana con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Halibut en salsa marinera con ensalada 	Tortilla de patata casera con lechuga 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20,3 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,9 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 20,1 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: 798 Kcal. Lípidos: 27,4 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 112,4 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 23,8 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36,9 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 150,6 g. Azúcares: 26,1 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Garbanzos estofados 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Macarrones a la carbonara 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Alubias pintas con arroz 
Abadejo a la romana con tomate natural 	Tortilla de jamón York con loncha de queso y lechuga 	Pechuga de pollo empanada con puré de patata 	Filete ruso casero a la plancha con ensalada 	Limanda al horno con verduras 
Fruta 	Melocotón en almíbar 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20,2 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 85,3 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 18,9 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: 780 Kcal. Lípidos: 27,4 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 108,7 g. Azúcares: 18,2 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: 1087 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 153,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 34,7 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Arroz blanco con tomate 	Lentejas a la jardinera 	Puré de calabacín 	Cocido completo 	Patatas guisadas a la riojana 
Huevos fritos con patatas 	Merluza a la romana con lechuga 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con patatas fritas 		Halibut en salsa verde con ensalada 
Fruta 	Yogur 	Fruta 	Zumo 	Fruta 
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,1 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 87,9 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 16,9 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: 790 Kcal. Lípidos: 27,0 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 110,3 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 24,6 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: 1013 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 142,3 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 30,4 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Espaguetis gratinados 				
Escalope de cinta de lomo de cerdo 				
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: 1013 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p align="center">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
PRIMER PLATO	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
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