

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
				Arroz blanco con tomate
				Varitas de merluza rebozadas con ensalada
				Vasito de helado
<small>Energía: 586 Kcal, Lípidos: 20,4g, AGS: 1,8g, Hidratos de Carbono: 83,9g, Azúcares: 13,8g, Proteínas: 16,7g, 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: 755 Kcal, Lípidos: 23,7 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 105,3 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 25,7 g, Sal: 1,5mg. • 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: 1103 Kcal, Lípidos: 39,2 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 151,8 g, Azúcares: 26,3 g, Proteínas: 35,9 g, Sal: 1,5mg. • 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 3.132 Kcal/día</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de calabacín	Pasta de caracol a la italiana	Garbanzos estofados	Menestra de verdura rehogada con jamón	Lentejas a la jardinera
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo	Limanda a la romana con lechuga	Tortilla de patata casera con lechuga	Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate	Halibut en salsa verde con lechuga
Fruta	Fruta	Zumo	Yogur	Fruta
<small>90YI: 41 -- 7W* 88I:Kcg 88% ["S: G: 8% ["&lt;XHUcgXY 7UfVbc: .S"] ["5n-WfYg % ["Dichfblg % ["GJ: % a ["J UctfMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b) l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUjMjE Yb: cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 88%I z dUfU b b): c XY -1. U cg XY fYMa YbUjMjE XfUfUjY % &amp; 7WfKcU 90YI: 41 -- 7W* 88I:Kcg 88% ["S: G: 8% ["&lt;XHUcgXY 7UfVbc: .S"] ["5n-WfYg % ["Dichfblg % ["GJ: % a ["J UctfMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b) l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUjMjE Yb: cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 88%I z dUfU b b): c XY -1% U cg XY fYMa YbUjMjE XfUfUjY % &amp; 7WfKcU 90YI: 41 -- 7W* 88I:Kcg 88% ["S: G: 8% ["&lt;XHUcgXY 7UfVbc: .S"] ["5n-WfYg % ["Dichfblg % ["GJ: % a ["J UctfMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b) l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUjMjE Yb: cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 88%I z dUfU b b): c XY %1% U cg XY fYMa YbUjMjE XfUfUjY % &amp; 7WfKcU</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas a la castellana	Menestra de verduras	Lentejas a la castellana	Arroz blanco con tomate
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	Limanda rebozada con lechuga	Filete ruso casero en salsa española	Merluza en salsa verde con patatas	Tortilla francesa con York y queso con lechuga
Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Vasito de helado
<small>90YI: 41 -- 7W* 88I:Kcg 88% ["S: G: 8% ["&lt;XHUcgXY 7UfVbc: .S"] ["5n-WfYg % ["Dichfblg % ["GJ: % a ["J UctfMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b) l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUjMjE Yb: cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 88%I z dUfU b b): c XY -1. U cg XY fYMa YbUjMjE XfUfUjY % &amp; 7WfKcU 90YI: 41 -- 7W* 88I:Kcg 88% ["S: G: 8% ["&lt;XHUcgXY 7UfVbc: .S"] ["5n-WfYg % ["Dichfblg % ["GJ: % a ["J UctfMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b) l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUjMjE Yb: cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 88%I z dUfU b b): c XY -1% U cg XY fYMa YbUjMjE XfUfUjY % &amp; 7WfKcU 90YI: 41 -- 7W* 88I:Kcg 88% ["S: G: 8% ["&lt;XHUcgXY 7UfVbc: .S"] ["5n-WfYg % ["Dichfblg % ["GJ: % a ["J UctfMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b) l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUjMjE Yb: cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 88%I z dUfU b b): c XY %1% U cg XY fYMa YbUjMjE XfUfUjY % &amp; 7WfKcU</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de verduras	Garbanzos estofados con chorizo	Macarrones gratinados	Alubias pintas a la castellana	Menestra de verduras
Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Halibut a la andaluza con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate natural	Abadejo en salsa de tomate con lechuga	Pizza casera de jamón York y queso con lechuga
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Zumo
<small>90YI: 41 -- 7W* 88I:Kcg 88% ["S: G: 8% ["&lt;XHUcgXY 7UfVbc: .S"] ["5n-WfYg % ["Dichfblg % ["GJ: % a ["J UctfMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b) l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUjMjE Yb: cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 88%I z dUfU b b): c XY -1. U cg XY fYMa YbUjMjE XfUfUjY % &amp; 7WfKcU 90YI: 41 -- 7W* 88I:Kcg 88% ["S: G: 8% ["&lt;XHUcgXY 7UfVbc: .S"] ["5n-WfYg % ["Dichfblg % ["GJ: % a ["J UctfMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b) l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUjMjE Yb: cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 88%I z dUfU b b): c XY -1% U cg XY fYMa YbUjMjE XfUfUjY % &amp; 7WfKcU 90YI: 41 -- 7W* 88I:Kcg 88% ["S: G: 8% ["&lt;XHUcgXY 7UfVbc: .S"] ["5n-WfYg % ["Dichfblg % ["GJ: % a ["J UctfMjE bi HfYjEbu WfW UkUg(- b) l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUjMjE Yb: cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 88%I z dUfU b b): c XY %1% U cg XY fYMa YbUjMjE XfUfUjY % &amp; 7WfKcU</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></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