

| LUNES 31  | MARTES 1                                    | MIÉRCOLES 2  | JUEVES 3   | VIERNES 4   |
|---|---|--|--|---|
|   |   | Lentejas a la jardinera<br>  | Espirales de colores con tomate<br>                              | Alubias blancas estofadas<br>   |
|   |   | Limanda rebozada con ensalada<br>  | Filete ruso casero mixto a la plancha con champiñón salteado<br> | Tortilla de patata con ensalada<br>   |
|   |   | Yogur de sabores<br>   | Fruta<br>  | Fruta<br>   |
| <small>Energía: 575 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 81.9 g, Azúcares: 13.5 g, Proteínas: 16.4 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día<br/>Energía: 725 Kcal, Lípidos: 27.3 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 100.7 g, Azúcares: 18.0 g, Proteínas: 19.1 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 1088 Kcal, Lípidos: 36.7 g, AGS: 4.3 g, Hidratos de Carbono: 150.6 g, Azúcares: 25.5 g, Proteínas: 38.8 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> |   |  |  |   |
| LUNES 7   | MARTES 8                                    | MIÉRCOLES 9  | JUEVES 10  | VIERNES 11  |
| Menestra de verduras<br>  | Lentejas estofadas<br>                      | Crema de zanahoria, puerro y patata<br>  | Arroz con tomate<br>   | Garbanzos estofados<br>   |
| Varitas de merluza rebozadas con lechuga<br>  | Lomo de cerdo a la plancha con ensalada<br> | Jamonicos de pollo asado en su jugo con champiñón<br>                                    | Huevos fritos con patatas<br>                                    | Limanda rebozada con ensalada<br>   |
| Fruta<br>   | Fruta<br>                                   | Yogur de sabores<br>   | Fruta<br>  | Fruta<br>   |
| <small>Energía: 597 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 1.7 g, Hidratos de Carbono: 80.5 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 19.8 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<br/>Energía: 793 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 110.4 g, Azúcares: 18.6 g, Proteínas: 27.2 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 999 Kcal, Lípidos: 33.5 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 140.0 g, Azúcares: 27.6 g, Proteínas: 34.3 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>  |   |  |  |   |
| LUNES 14  | MARTES 15                                   | MIÉRCOLES 16   | JUEVES 17  | VIERNES 18  |
| Judías verdes con patata, tomate y huevo<br>  | Alubias pintas a la castellana<br>          | Puré de calabacín<br>  | Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla<br>              | Macarrones a la italiana<br>  |
| Merluza al horno con tomate natural<br>   | Pizza casera de jamón York y queso<br>      | Estofado de pavo en salsa jardinera con champiñón, cebolla y guisantes con champiñón<br> | Abadejo en salsa de tomate con ensalada<br>                      | Albóndigas caseras mixtas en salsa española (zanahoria, cebolla y puerro)<br> |
| Melocotón en almíbar<br>  | Fruta<br>                                   | Fruta<br>  | Yogur de sabores<br>   | Fruta<br>   |
| <small>Energía: 607Kcal, Lípidos: 21,1g, AGS: 2,1g, Hidratos de Carbono: 83,9g, Azúcares: 14,0g, Proteínas: 20,3g, 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<br/>Energía: 750Kcal, Lípidos: 25,0g, AGS: 3,0g, Hidratos de Carbono: 104,6g, Azúcares: 19,2g, Proteínas: 26,6g, 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<br/>Energía: 971 Kcal, Lípidos: 32,4g, AGS: 4,0g, Hidratos de Carbono: 137,8g, Azúcares: 26,5 g, Proteínas: 32,1 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  |
| Menestra de verduras<br>  | Arroz blanco con salsa de tomate<br>        | Cocido completo<br>  | Crema de verduras<br>  | Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla<br>                           |
| Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas<br>   | Halibut al horno<br>                        |  | Tilapia rebozada con ensalada<br>                                | Pechuga de pollo empanada con lechuga<br>                                     |
| Fruta<br>   | Fruta<br>                                   | Zumo<br>   | Yogur de sabores<br>   | Fruta<br>   |
| <small>Energía: 600 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 85.9 g, Azúcares: 13.7 g, Proteínas: 18.6 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<br/>Energía: 775 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 107.5 g, Azúcares: 18.5 g, Proteínas: 25.7 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<br/>Energía: 960 Kcal, Lípidos: 34.7 g, AGS: 3.5 g, Hidratos de Carbono: 138.0 g, Azúcares: 24.6 g, Proteínas: 24.0 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>  |   |  |  |   |
| LUNES 28  | MARTES 29                                   | MIÉRCOLES 30   | JUEVES 1   | VIERNES 2   |
| Judías verdes con patata y huevo<br>  | Macarrones con tomate<br>                   | Alubias blancas a la castellana<br>  |  |   |
| Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas<br>   | Limanda en salsa verde<br>                  | Tortilla de patata con lechuga<br>   |  |   |
| Fruta<br>   | Fruta<br>                                   | Yogur de sabores<br>   |  |   |
| <small>Energía: 537 Kcal, Lípidos: 20.3 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 82.9 g, Azúcares: 13.9 g, Proteínas: 15.9 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<br/>Energía: 780 Kcal, Lípidos: 30.3 g, AGS: 2.9 g, Hidratos de Carbono: 100.5 g, Azúcares: 19.1 g, Proteínas: 26.4 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<br/>Energía: 1006 Kcal, Lípidos: 33.8 g, AGS: 3.5 g, Hidratos de Carbono: 135.0 g, Azúcares: 24.6 g, Proteínas: 40.4 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> |   |  |  |   |
| <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