

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Menestra de verduras 	Lentejas estofadas con chorizo 	Pure casero de verduras 	Arroz con tomate 	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: 428 kcal . Lípidos: 20,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 36,2 g . Azúcares: 13,2 g . Proteínas: 21,3 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 590 kcal . Lípidos: 29,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 46,3 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 28,7 g . Sal: 2,1 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 720 kcal . Lípidos: 35,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos de carbono: 55,1 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 35,6 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Garbanzos estofados 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Macarrones a la carbonara 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Alubias pintas con arroz
Tilapia empanada con tomate natural 	Pechuga de pollo empanada con lechuga 	Tortilla francesa con loncha de jamón York 	Filete ruso casero a la plancha con ensalada 	Limanda al horno con verduras
Fruta 	Melocotón en almíbar 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores
<small>Energía: 453 kcal . Lípidos: 19,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 38,5 g . Azúcares: 15,2 g . Proteínas: 26,8 g . Sal: 1,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 607 kcal . Lípidos: 27,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 48,2 g . Azúcares: 20,0 g . Proteínas: 37,3 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 757 kcal . Lípidos: 35,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 55,8 g . Azúcares: 19,8 g . Proteínas: 47,1 g . Sal: 3,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz blanco con tomate 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	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 		Abadejo en salsa de tomate con ensalada
Fruta 	Yogur 	Fruta 	Zumo 	Fruta
<small>Energía: 578 kcal . Lípidos: 28,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,5 g . Hidratos de carbono: 54,4 g . Azúcares: 15,6 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 762 kcal . Lípidos: 41,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 63,9 g . Azúcares: 19,0 g . Proteínas: 29,7 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 934 kcal . Lípidos: 50,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,3 g . Hidratos de carbono: 77,2 g . Azúcares: 19,8 g . Proteínas: 36,9 g . Sal: 3,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis gratinados 	Alubias blancas estofadas 			
Cinta de lomo de cerdo plancha 	Halibut en salsa verde 			
Fruta 	Yogur 			
<small>Energía: 200 kcal . Lípidos: 8,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 17,1 g . Azúcares: 6,3 g . Proteínas: 11,2 g . Sal: 0,6 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 263 kcal . Lípidos: 12,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 20,5 g . Azúcares: 7,5 g . Proteínas: 14,6 g . Sal: 0,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 334 kcal . Lípidos: 16,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 25,3 g . Azúcares: 8,0 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 1,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<small>Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 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: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

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

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	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