

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con atun y tomate 	Alubias pintas con arroz 
			Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 	Abadejo en salsa de tomate con ensalada 
			Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 521 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 40,9 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 2,0 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: 750 kcal . Lípidos: 40,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g . Hidratos de carbono: 53,8 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 41,0 g . Sal: 2,9 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: 945 kcal . Lípidos: 52,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,4 g . Hidratos de carbono: 62,7 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 53,2 g . Sal: 3,6 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Menestra de verduras 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas a la riojana 	Garbanzos a la castellana 	Macarrones con tomate 
Pechuga de pollo a la plancha con patatas 	Limanda rebozada con lechuga 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 	Albóndigas caseras de ternera en salsa demiglace (champiñón, cebolla, puerro) 	Halibut en salsa marinera 
Fruta	Melocotón en almíbar 	Fruta	Yogur de sabores 	Vasito de helado 
<small>Energía: 383 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 33,5 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 17,0 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: 508 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 43,0 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 23,1 g . Sal: 2,0 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: 611 kcal . Lípidos: 31,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 2,5 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Alubias blancas a la castellana 	Puré de verduras 	Arroz con tomate 	Lentejas estofadas 	Judías verdes al estilo casero 
San Jacobo con lechuga 	Merluza a la romana 	Huevos fritos con patatas 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Halibut en salsa verde 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Zumo
<small>Energía: 469 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 34,0 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 18,6 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: 692 kcal . Lípidos: 42,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 27,0 g . Sal: 2,5 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: 875 kcal . Lípidos: 54,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g . Hidratos de carbono: 55,1 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 35,0 g . Sal: 3,1 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.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Garbanzos estofados con chorizo 	Macarrones con tomate 	Lentejas a la jardinera 	Arroz tres delicias 	Puré de verduras 
Pechuga de pollo empanada con lechuga 	Limanda rebozada con rodaja de tomate natural 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga 	Merluza en salsa verde con tomate natural 	Pizza casera 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Zumo	Vasito de helado 
<small>Energía: 489 kcal . Lípidos: 22,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 44,9 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 22,7 g . Sal: 2,8 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: 689 kcal . Lípidos: 34,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,5 g . Hidratos de carbono: 58,4 g . Azúcares: 17,8 g . Proteínas: 32,6 g . Sal: 3,6 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: 857 kcal . Lípidos: 43,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g . Hidratos de carbono: 69,4 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 41,6 g . Sal: 4,4 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.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p align="center">En todos los menús se incluye agua y pan. </p>				

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: 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