

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
			Ensaladilla rusa 	Arroz blanco con tomate 
			Lomo adobado con patatas fritas 	Varitas de merluza rebosadas con ensalada 
			Vasito de helado 	Fruta
<small>Energía: *SS Kcal. Lípidos: 25- g. AGS: 10- g. Hidratos de Carbono: 85-1 g. Azúcares: 1(16 g. Proteínas: 1-77 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: 751 Kcal. Lípidos:25.9 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 107.3 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 22.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1015 Kcal. Lípidos: 35.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 141.1 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 32.3 g. Sal: 1.8 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de calabacín 	Pasta de caracol a la italiana 	Garbanzos estofados 	Menestra de verdura rehogada con jamón 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con patatas 	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>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 15.1 g. Proteínas: 18.5 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: 743 Kcal. Lípidos:26.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 19.8 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: 1108 Kcal. Lípidos: 38.7 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 157.6 g. Azúcares: 26.0 g. Proteínas: 32.4 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Judías verdes con patata 	Alubias blancas con verduras 	Menestra de verduras 	Lentejas a la castellana 	Arroz blanco con salsa de tomate 
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Limanda rebosada con ensalada de lechuga y tomate 	Filete ruso casero de cerdo en salsa hortelana con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde 	Tortilla francesa con York y queso con lechuga 
Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Vasito de helado 
<small>Energía: 583 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 84.0 g. Azúcares: 14.8 g. Proteínas: 17.1 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: 773 Kcal. Lípidos:27.1 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 108.4 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 980 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 139.7 g. Azúcares: 24.4 g. Proteínas: 29.4 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Puré de verduras 	Garbanzos estofados con chorizo 	Macarrones gratinados 	Alubias pintas a la castellana 	Menestra de verdura rehogada con jamón 
Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Halibut a la andaluza con ensalada de tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Abadejo en salsa de tomate 	Tortilla de patata con ensalada de tomate 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 88.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 764 Kcal. Lípidos:24.4 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.4 g. Azúcares: 17.9 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: 1034 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 151.4 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 27.1 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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p align="center">En todos los menús 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: 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