

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Judías verdes a la riojana 	Puré de zanahoria 	Cocido completo 	Arroz blanco con tomate 	Lentejas a la jardinera 
Roti de pavo en salsa española con patatas 	Albóndigas a la casera con champiñón 		Huevos fritos con patatas 	Merluza en salsa verde con lechuga 
Fruta 	Fruta	Zumo	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 609Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 87.3 g, Azúcares: 14.3 g, Proteínas: 17.9 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: 789 Kcal, Lípidos: 28.6 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 107.4 g, Azúcares: 18.1 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: 1064 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 151.7 g, Azúcares: 25.5 g, Proteínas: 31.4 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				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Menestra de verduras 		Sopa casera de ave con estrellitas 
Filete de lomo de cerdo a la plancha con puré de patata 	Bacaladilla a la andaluza con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 		Tortilla de patata con ensalada 
Fruta 	Fruta	Yogur de sabores 		Fruta
Energía: 537 Kcal, Lípidos: 20.3 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 72.6 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 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 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				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Garbanzos con huevo duro 	Puré de calabacín 	Arroz tres delicias 	Judías verdes con patata 	Lentejas estofadas 
Halibut en salsa verde con lechuga 	Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas fritas 	Limanda en salsa verde con ensalada 	Filete ruso casero en salsa española 	Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta 	Melocotón en almíbar 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
Energía: 602 Kcal, Lípidos: 22.9 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 80.6 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 18.4 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 Energía: 721 Kcal, Lípidos: 24.8 g, AGS: 2.4 g, Hidratos de Carbono: 99.2 g, Azúcares: 17.6 g, Proteínas: 25.3 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: 979 Kcal, Lípidos: 35.2 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 140.9 g, Azúcares: 26.2 g, Proteínas: 36.7 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				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Menestra de verduras 	Alubias blancas con verduras 	Macarrones gratinados 	Puré de zanahoria 	Lentejas a la jardinera 
Lomo adobado de cerdo a la plancha con ensalada 	Merluza a la andaluza con ensalada de tomate 	Tortilla francesa con York y queso con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Pizza casera con ensalada 
Fruta 	Yogur 	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 546 Kcal, Lípidos: 19.9 g, AGS: 1.7g, Hidratos de Carbono: 77.1 g, Azúcares: 13.1g, Proteínas: 14.7 g, Sal: 1.5mg. • 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: 724 Kcal, Lípidos: 28.6 g, AGS: 3.0g, Hidratos de Carbono: 98.7 g, Azúcares: 19.6g, Proteínas: 18.0 g, Sal: 1.8mg. • 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: 1040 Kcal, Lípidos: 31.5g, AGS: 3.6g, Hidratos de Carbono: 152.3 g, Azúcares: 23.6g, Proteínas: 36.7 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				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con tomate 	Judías verdes con patata y zanahoria 			
Varitas de merluza empanadas con lechuga 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 			
Fruta 	Fruta			
Energía: 594 Kcal, Lípidos: 18.7 g, AGS: 2.2 g, Hidratos de Carbono: 85.3 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 21.1 g, Sal: 1.8 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: 710 Kcal, Lípidos: 23.0 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 105.2 g, Azúcares: 18.9 g, Proteínas: 20.6 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: 988 Kcal, Lípidos: 32.2 g, AGS: 3.2 g, Hidratos de Carbono: 143.2 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 31.3 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				
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