

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Crema de calabaza 
				Tortilla de patata con loncha de jamón York 
				Yogur de sabores 
<small>Energía: 603Kcal. Lípidos: 20.0g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 13.7g. 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 Energía: 785Kcal. Lípidos:26.9g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 111.3g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.5g. Sal: 1.7mg. • 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: 908Kcal. Lípidos: 31.5g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 28.9g. 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 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones a la milanesa 	Menestra de verduras 	Lentejas estofadas con chorizo 	Sopa casera de ave con maravilla 	Garbanzos con verduras (calabacín,zanahoria,puerro) 
Filete de limanda rebozada con lechuga 	Estofado de pavo en salsa de tomate	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Pechuga de pollo empanada con patatas fritas 	Bacalao a la riojana 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 604 Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.6g. Hidratos de Carbono: 84.5g. Azúcares: 15.0g. Proteínas: 17.9g. Sal: 1.8mg. • 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: 791Kcal. Lípidos: 27.2g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 109.6g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 27.1g. Sal: 1.7mg. • 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: 1029Kcal. Lípidos: 36.7g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 144.4g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 30.3g. 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 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
	Arroz con tomate	Menestra de verduras 	Lentejas con chorizo 	Sopa casera de ave con maravilla 
	Lomo adobado al horno con pimientos 	Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Atún en salsa con fritada 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 
	Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.0 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 16.2 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: 743 Kcal. Lípidos:25.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 22.2 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: 1054 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 148.9 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 31.6 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Judías verdes con patata y zanahoria 	Alubias pintas al estilo casero 	Macarrones a la milanesa 	Crema casera de verduras 	Garbanzos a la castellana 
Filete de cabezada empanado con pimientos rojos 	Salchichas frescas de pollo con tomate 	Limanda empanada con lechuga 	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas fritas 	Gallineta al horno con fritada 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.3g. 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: 797 Kcal. Lípidos:27.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 25.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1091 Kcal. Lípidos: 37.5 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 35.7 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 align="center">En todos los menus 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