

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Garbanzos con verduras 	Crema casera de verduras 	Alubias pintas con verduras 
		Lomo adobado al horno con lechuga 	Pechuga de pollo empanada con patatas 	Bacalao a la riojana 
		Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta 
<small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 18.6 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: 753 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 109.7 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 23.6 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: 912 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 128.6 g. Azúcares: 26.0 g. Proteínas: 26.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
			Arroz tres delicias 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 
			San Marinos con mahonesa 	Salchichas frescas de pollo con tomate 
			Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 84.6 g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 20.1g. Sal: 1.6mg. • 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: 796 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 113.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 887 Kcal. Lípidos: 31.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 124.7 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 25.8 g. Sal: 1.6mg. • 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos con verduras 	Macarrones a la napolitana 	Alubias pintas al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 
Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Filete de cabezada empanado con lechuga 	Filete ruso casero en salsa española 	Merluza en salsa verde 	Pechuga de pollo a la milanesa con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 20.5 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 14.8 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: 795 Kcal. Lípidos: 28.1 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 109.9 g. Azúcares: 19.2 g. Proteínas: 25.7 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: 1063 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 149.6 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 32.7 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Patatas guisadas a la riojana 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con tomate 		
Salchichas frescas de ave con tomate 	Bacalao en salsa de tomate 	San Jacobo casero con lechuga 		
Fruta 	Fruta 	Actimel 		
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 83.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.0 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: 737 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 102.3 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 942 Kcal. Lípidos: 32.9 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 133.9 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 27.6 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b> </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:** 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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