

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Porrusalda 	Garbanzos con verduras 	Crema casera de verduras 	Alubias pintas con verduras 
	Estofado de pavo en salsa jardinera 	Lomo adobado al horno con lechuga 	Pechuga de pollo empanada con patatas 	Bacalao a la riojana 
	Fruta 	Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta 
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21,7 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 84,7 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 17,8 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: 793 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 114,0 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37,7 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 28,9 g. Proteínas: 32,8 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Arroz tres delicias 	Sopa casera de ave con maravilla 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 
		Magro de cerdo a la plancha con fritada 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Limanda a la inglesa con lechuga 
		Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,6 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 16,9 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: 750 Kcal. Lípidos: 24,7 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 106,9 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 25,5 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 929 Kcal. Lípidos: 32,6 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 130,2 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 27,9 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 	Bacalao a la riojana 	Pechuga de pollo a la milanesa con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Actimel 
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21,4g. AGS: 2,3g. Hidratos de Carbono: 84,7g. Azúcares: 13,9g. Proteínas: 15,8g. 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: 745 Kcal. Lípidos: 26,8 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 107,8 g. Azúcares: 18,7 g. Proteínas: 21,7 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1128Kcal. Lípidos: 39,7g. AGS: 3,9g. Hidratos de Carbono: 155,9g. Azúcares: 24,1g. Proteínas: 36,7g. 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Patatas guisadas a la riojana 	Arroz con tomate			
Salchichas frescas de ave con tomate 	San Jacobo casero con lechuga 			
Fruta 	Actimel 			
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21,8g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 84,3 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 19,3 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: 769 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 99,9 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 22,6 g. Sal: 1,8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 971 Kcal. Lípidos: 33,9 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 134,7 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 31,9g 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 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