

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Alubias blancas con verduras 	Menestra de verduras con patatas 	Lentejas maravilla 	Crema de calabaza 
Limanda empanada con lechuga 	Filete de cabezada en salsa hortelana 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Bacalao a la riojana con pimientos rojos 	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 610 Kcal, Lípidos: 20.3 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 86.9 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 20.1 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: 798 Kcal, Lípidos: 28.3 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 112.4 g, Azúcares: 17.5 g, Proteínas: 23.8 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: 1064 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 150.6 g, Azúcares: 26.1 g, Proteínas: 32.6 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos al estilo casero 	Arroz a la montañesa 	Sopa casera de ave con maravilla 	Alubias pintas al estilo casero 
Tortilla española con loncha de jamón York 	Filete ruso casero en salsa española 	Rotti de pavo en salsa demiglace 	Muslo de pollo a la riojana con patatas 	Merluza rebozada con lechuga 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta
<small>Energía: 598 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 85.3 g, Azúcares: 15.0 g, Proteínas: 18.9 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: 780 Kcal, Lípidos: 27.4 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 108.7 g, Azúcares: 18.2 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: 1087 Kcal, Lípidos: 37.1 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 153.6 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 34.7 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</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Menestra de verduras 	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Patatas a la riojana 	Lentejas maravilla 	Crema casera de verduras 
Filete de cabezada empanado con lechuga 	Bacalao en salsa verde 	Salchichas frescas de ave con tomate 	Merluza en salsa alicantina 	Pechuga de pollo empanada con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 87.9 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 16.9 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: 792 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 110.3 g, Azúcares: 17.7 g, Proteínas: 24.6 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: 1013 Kcal, Lípidos: 37.1 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 155.6 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 36.9 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 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Porrusalda 				
Filete de cabezada a la riojana 				
Fruta				
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 85.7 g, Azúcares: 15.0 g, Proteínas: 16.9 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 112.8 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37.1 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 155.6 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 36.9 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 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p align="center">En todos los menus 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: 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