

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Macarrones a la milanesa 	Menestra de verduras con patata dado 	Garbanzos a la castellana 	Crema casera de verduras 
	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Salchichas frescas de ave con salsa de tomate 	Bacalao a la riojana 	Pechuga de pollo empanada con patatas 
	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 575 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 81.9 g, Azúcares: 13.5 g, Proteínas: 16.4 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: 725 Kcal, Lípidos: 27.3 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 100.7 g, Azúcares: 18.0 g, Proteínas: 19.1 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1088 Kcal, Lípidos: 36.7 g, AGS: 4.3 g, Hidratos de Carbono: 150.6 g, Azúcares: 25.5 g, Proteínas: 38.8 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz tres delicias 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas maravilla 	Sopa casera de ave con maravilla 	Alubias blancas con verduras 
Merluza rebozada con mahonesa 	Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Albóndigas a la casera con champiñón 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Filete de cabezada a la riojana 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta 
<small>Energía: 597 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 1.7 g, Hidratos de Carbono: 80.5 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 19.8 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: 793 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 110.4 g, Azúcares: 18.6 g, Proteínas: 27.2 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: 999 Kcal, Lípidos: 33.5 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 140.0 g, Azúcares: 27.6 g, Proteínas: 34.3 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Patatas guisadas a la riojana 	Garbanzos a la castellana con chorizo y panceta 	Menestra de verduras 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Crema de calabacín y calabaza 
Tortilla francesa con lechuga 	Filete ruso casero a la plancha con jardinera 	Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón 	Gallineta al horno con verduras salteadas 	Pechuga de pollo a la milanesa con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 83.9 g, Azúcares: 14.0 g, Proteínas: 20.3 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: 750 Kcal, Lípidos: 25.0 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 104.6 g, Azúcares: 19.2 g, Proteínas: 26.6 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: 971 Kcal, Lípidos: 32.4 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 137.8 g, Azúcares: 26.5 g, Proteínas: 32.1 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 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de ave con maravilla 
Filete de cabezada empanado con lechuga 	Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Merluza en salsa verde con guisantes 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón 	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 600 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 85.9 g, Azúcares: 13.7 g, Proteínas: 18.6 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: 775 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 107.5 g, Azúcares: 18.5 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: 960 Kcal, Lípidos: 34.7 g, AGS: 3.5 g, Hidratos de Carbono: 138.0 g, Azúcares: 24.6 g, Proteínas: 24.0 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</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Porrusalda 			
Limanda empanada con lechuga 	Rotti de pavo en salsa riojana con pimientos rojos 			
Fruta 	Yogur de sabores 			
<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: 105.7 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>				
<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