

| LUNES 27 | MARTES 28 | MIERCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 1 |
|--|---|--|--|---|
| | | | | Sopa casera de pollo con maravilla  |
| | | | | Muslo de pollo asado en su jugo con patatas  |
| | | | | Yogur de sabores  |
| <small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.3 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 17.9 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: 785 Kcal. Lípidos: 28.6 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 107.4 g. Azúcares: 18.1 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 151.7 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 31.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> | | | | |
| LUNES 4 | MARTES 5 | MIERCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
| Macarrones gratinados  | Garbanzos a la castellana  | Menestra de verduras  | Puré de verduras  | Alubias pintas al estilo casero  |
| Lomo adobado al horno con pimientos rojos  | Limanda empanada con lechuga  | Albóndigas caseras con salsa de champiñones  | Pechuga de pollo a la inglesa con patatas  | Gallineta al horno con verduras salteadas  |
| Fruta  | Yogur de sabores  | Fruta  | Natillas de vainilla  | Fruta  |
| <small>Energía: 537 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 72.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.9 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: 780 Kcal. Lípidos: 30.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 100.5 g. Azúcares: 19.1 g. Proteínas: 26.4 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: 1006 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 135.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 40.4 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> | | | | |
| LUNES 11 | MARTES 12 | MIERCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
| | | Judías verdes con patata y zanahoria  | Alubias blancas estofadas  | Sopa casera de pollo con maravilla  |
| | | Filete de cabezada empanado con lechuga  | Bacalao a la riojana con pimientos rojos  | Muslo de pollo asado a la naranja con patatas fritas  |
| | | Yogur de sabores  | Fruta  | Yogur de sabores  |
| <small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 22.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 80.6 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 18.4 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: 724 Kcal. Lípidos: 24.8 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 98.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 25.3 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: 979 Kcal. Lípidos: 35.2 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.9 g. Azúcares: 26.2 g. Proteínas: 36.7 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 18 | MARTES 19 | MIERCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
| Menestra de verduras  | Alubias pintas con verduras  | Macarrones gratinados  | Crema casera de calabacín y calabaza  | Garbanzos a la castellana  |
| Tortilla de patata con loncha de jamón York  | Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón salteado  | Rottí de pavo en salsa demiglace  | Pechuga de pollo empanada con patatas  | Merluza en salsa alicantina  |
| Fruta  | Yogur de sabores  | Fruta  | Yogur de sabores  | Fruta  |
| <small>Energía: 546 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 77.1 g. Azúcares: 13.1g. Proteínas: 14.7 g. 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: 724 Kcal. Lípidos: 28.6 g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 98.7 g. Azúcares: 19.6g. Proteínas: 20.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1040 Kcal. Lípidos: 31.5g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 23.6g. Proteínas: 36.7 g. 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 25 | MARTES 26 | MIERCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
| Judías verdes al estilo casero  | Lentejas al estilo casero  | Arroz con verduras  | Patatas a la riojana  | Alubias blancas estofadas  |
| Filete de cabezada a la riojana con pimientos  | Limanda empanada con lechuga  | Estofado de pavo en salsa demiglace  | San Jacobo casero con rodaja de tomate natural  | Bacalao en salsa verde con guisantes  |
| Yogur de sabores  | Fruta  | Yogur de sabores  | Fruta  | Fruta  |
| <small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 18.7 g. AGS: 2.2 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 21.1 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: 710 Kcal. Lípidos: 23.0 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.9 g. Proteínas: 20.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 988 Kcal. Lípidos: 32.2 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 143.2 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 31.3 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> | | | | |
| En todos los menus se incluye Agua y pan. | |  | | |

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