

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	Arroz con tomate	Menestra de verduras 	Lentejas maravilla 	Sopa casera de ave con maravilla 
	Lomo adobado al horno con lechuga 	Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Limanda a la romana con lechuga 	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas fritas 
	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 

Energía: 586 Kcal, Lípidos: 20.4g, AGS: 1.8g, Hidratos de Carbono: 83.9g, Azúcares: 13.8g, Proteínas: 16.7g, 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: 755 Kcal, Lípidos: 23.7 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 105.3 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 25.7 g, Sal: 1.5mg. • 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: 39.2 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 151.8 g, Azúcares: 26.3 g, Proteínas: 35.9 g, Sal: 1.5mg. • 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

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones gratinados 	Crema de calabacín y calabaza 	Porrusalda 
Estofado de pavo en salsa hortelana 	Salchichas frescas de ave con tomate 	Bacalao en salsa verde con guisantes 	Muslo de pollo al chilindrón con patatas 	Merluza rebozada con lechuga 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta

Energía: 579Kcal, Lípidos: 21.1g, AGS: 2.0g, Hidratos de Carbono: 80.5g, Azúcares: 13.5g, Proteínas: 16.9g, 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: 797Kcal, Lípidos: 27.6g, AGS: 3.0g, Hidratos de Carbono: 112.4g, Azúcares: 18.5g, Proteínas: 24.9g, Sal: 1.6mg. • 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: 1024Kcal, Lípidos: 35.9g, AGS: 3.6g, Hidratos de Carbono: 142.6g, Azúcares: 25.9g, Proteínas: 32.7g, 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

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Patatas a la riojana 	Arroz a la portuguesa con champiñón, guisante y pimiento 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas maravilla 	
Filete de cabezada empanado con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 	Filete ruso casero en salsa española 	Bacalao a la riojana 	
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	

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: 25.5 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

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8

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
<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