

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabacín 	Sopa casera de ave 	Macarrones a la milanesa 	Garbanzos al estilo casero 	Arroz a la jardinera 
Tortilla francesa con York y queso con ensalada de lechuga y maíz 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 	Rape rebozado con ensalada de lechuga y maíz 	Alitas de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete de limanda al horno con tomate asado 
Fruta	Fruta	Fruta	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
	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con tomate	Sopa casera de ave 	Canelones caseros de carne de cerdo 
	Cabezada de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Fogonero al horno con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes v huevo 	Tortilla de jamón York Ensalada de lechuga y tomate 	Merluza a la plancha con patata asada (*) 
	Fruta fresca	Fruta	Yogur de sabores 	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
Coliflor al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa casera de ave 	Espaguetis a la italiana 
Libritos de lomo con queso con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con verduras salteadas 	Tilapia al horno con verduras con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Pizza casera de jamón York y queso con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamoncito de pollo en salsa la jardinera 
Fruta	Fruta fresca	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<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: 790 Kcal. Lípidos: 26,9 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 110,3 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 26,7 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1013 Kcal. Lípidos: 35,8 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 142,3 g. Azúcares: 26,8 g. Proteínas: 30,4 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 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Crema de calabaza				
Lomo adobado al horno Salsa de tomate 				
Natillas de vainilla 				
<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