

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Espaguettis a la milanesa 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con tomate 		
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 	Costilla de cerdo asada con berenjena rebozada 	Limanda al limón con ensalada de tomate 		
Fruta	Fruta	Fruta		
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Arroz con guisante, zanahoria y lomo 	Sopa casera de pollo 	Macarrones napolitana con bacon 
Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas a la casera 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde 	Croquetas caseras de jamón con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Natillas de vainilla 	Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Garbanzos al estilo casero 	Arroz con tomate 	Guiso de patatas con sepia 	Puré de verduras 	Lacitos con tomate 
Pechuga de pollo rebozada con champiñón 	Empanadillas de atún al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con tomate asado 	Salchichas frescas de cerdo con tomate con patatas chips 	Limanda al horno con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<p>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: 112,9 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</p>				
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></p>				

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:** Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

**FRUTAS:** Fruta entera o cortada, fruta desecada.



### Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

**LÁCTEOS:** Leche, yogures, queso.

**FRUTA:** Fruta entera o cortada, fruta desecada.

**CEREALES:** Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

**OTROS:** Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
<b>PRIMER PLATO</b>	Arroz, pasta, patata	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