

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Lentejas al estilo casero 	Sopa casera de pescado 	Arroz tres delicias 	Judías verdes al estilo casero
	Fogonero con salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate 	Guisado de pollo con ensalada de tomate 	Tortilla francesa con York y queso con pan con tomate 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada
	Fruta fresca	Fruta	Macedonia de frutas	Yogur de sabores
<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 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con tomate 	Guiso de patatas con magro de cerdo, zanahoria, cebolla y tomate 	Crema casera de calabacín 	Tallarines a la crema gratinados 	Garbanzos al estilo casero
Pechuga de pollo al horno con berenjenas y calabacín al horno 	Croquetas caseras de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria 	Salchichas de pavo con tomate 	Halibut en salsa con pimientos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate
Vasito de helado 	Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta
<small>90YI 41 - 5- 7W# @B[Kg 85% 1- 5 G % [-]-X]UcgXY 7UfVbc.) * [-]-5n-W#Yg % [-]-DrcHfblg 85% [-]-GJ % a [-]-J UctUJEB bi HfjYbU WfW UkUg[-]- b l 8cWa Ybc: XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 W#] cg 85% 1 z dUfU l b b) c XY -1. U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY % (- & 7W# 8WU 90YI 41 - 5- 7W# @B[Kg 85% 1- 5 G % [-]-X]UcgXY 7UfVbc.) * [-]-5n-W#Yg % [-]-DrcHfblg 85% [-]-GJ % a [-]-J UctUJEB bi HfjYbU WfW UkUg[-]- b l 8cWa Ybc: XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 W#] cg 85% 1 z dUfU l b b) c XY -1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY % (- & 7W# 8WU 90YI 41 - 5- 7W# @B[Kg 85% 1- 5 G % [-]-X]UcgXY 7UfVbc.) * [-]-5n-W#Yg % [-]-DrcHfblg 85% [-]-GJ % a [-]-J UctUJEB bi HfjYbU WfW UkUg[-]- b l 8cWa Ybc: XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 W#] cg 85% 1 z dUfU l b b) c XY % 1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY % (- & 7W# 8WU</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada de pollo 	Judías verdes al estilo casero 	Fideuá 	Lentejas caseras con verduras 	Arroz blanco con tomate
Pizza casera de jamón York y queso con patatas fritas 	Rape en salsa de tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa con tomate al horno 	Alitas de pollo asado con ensalada 	Tilapia al horno con verduras Berenjena a la plancha
Variado	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta fresca
<small>90YI 41 - 5- 7W# @B[Kg 85% 1- 5 G % [-]-X]UcgXY 7UfVbc.) * [-]-5n-W#Yg % [-]-DrcHfblg 85% [-]-GJ % a [-]-J UctUJEB bi HfjYbU WfW UkUg[-]- b l 8cWa Ybc: XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 W#] cg 85% 1 z dUfU l b b) c XY -1. U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY % (- & 7W# 8WU 90YI 41 - 5- 7W# @B[Kg 85% 1- 5 G % [-]-X]UcgXY 7UfVbc.) * [-]-5n-W#Yg % [-]-DrcHfblg 85% [-]-GJ % a [-]-J UctUJEB bi HfjYbU WfW UkUg[-]- b l 8cWa Ybc: XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 W#] cg 85% 1 z dUfU l b b) c XY -1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY % (- & 7W# 8WU 90YI 41 - 5- 7W# @B[Kg 85% 1- 5 G % [-]-X]UcgXY 7UfVbc.) * [-]-5n-W#Yg % [-]-DrcHfblg 85% [-]-GJ % a [-]-J UctUJEB bi HfjYbU WfW UkUg[-]- b l 8cWa Ybc: XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 W#] cg 85% 1 z dUfU l b b) c XY % 1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY % (- & 7W# 8WU</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa casera de ave 	Crema de calabaza 	Tallarines gratinados 	Alubias blancas con verduras 	Paella de magro con verduras
Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria 	Nuggets de pollo con pisto (*) 	Bacaladito al horno con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas ver 	Contramuslo de pollo a la plancha con berenjena a la plancha 	Merluza en salsa alicantina con ensalada de tomate
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta
<small>90YI 41 - 5- 7W# @B[Kg 85% 1- 5 G % [-]-X]UcgXY 7UfVbc.) * [-]-5n-W#Yg % [-]-DrcHfblg 85% [-]-GJ % a [-]-J UctUJEB bi HfjYbU WfW UkUg[-]- b l 8cWa Ybc: XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 W#] cg 85% 1 z dUfU l b b) c XY -1. U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY % (- & 7W# 8WU 90YI 41 - 5- 7W# @B[Kg 85% 1- 5 G % [-]-X]UcgXY 7UfVbc.) * [-]-5n-W#Yg % [-]-DrcHfblg 85% [-]-GJ % a [-]-J UctUJEB bi HfjYbU WfW UkUg[-]- b l 8cWa Ybc: XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 W#] cg 85% 1 z dUfU l b b) c XY -1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY % (- & 7W# 8WU 90YI 41 - 5- 7W# @B[Kg 85% 1- 5 G % [-]-X]UcgXY 7UfVbc.) * [-]-5n-W#Yg % [-]-DrcHfblg 85% [-]-GJ % a [-]-J UctUJEB bi HfjYbU WfW UkUg[-]- b l 8cWa Ybc: XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbUJEB Yb -cg 7Ybfcg 90 W#] cg 85% 1 z dUfU l b b) c XY % 1% U cg XY fYMa YbUJEB XJfUJY % (- & 7W# 8WU</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
	Ensalada de arroz 	Crema parmentier con picatostes 		
	Tortilla de patata casera con pisto 	Costillas al horno en salsa barbacoa con ensalada de lechuga y maíz 		
	Fruta	Fruta		
<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>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</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
PRIMER PLATO	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
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