

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Tallarines con atún 	Crema de calabacín 	Sopa con picadillo de jamón y pollo 	Arroz con pollo 	Garbanzos al estilo casero 
Salchichas frescas de cerdo encebolladas con calabacín frito 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de ternera en salsa jardinera 	Fogonero en salsa de tomate con lechuga 	Jamoncito de pollo a la jardinera con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	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: 1004 Kcal, Lípidos: 33,8 g, AGS: 3,5 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</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa casera de ave 	Macarrones con salsa de tomate 		Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Paella 
Merluza rebozada con ensalada de lechuga y tomate 	Pechugas de pollo en salsa de champiñón 		Salchichas de pavo con tomate 	Rape al horno con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta		Natillas de vainilla 	Fruta
<small>Energía: 537 Kcal, Lípidos: 20,3 g, AGS: 1,9 g, Hidratos de Carbono: 87,3 g, Azúcares: 13,9 g, Proteínas: 15,9 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: 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: 155,0 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Patatas con choco 	Puré de calabacín 	Fideos a la cazuela 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Arroz tres delicias 
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Hamburguesa de pollo con verduras y tomate con lechuga 	Alitas de pollo asado con ensalada guarnición 	Merluza al horno con menestra de verduras 	Rollito de primavera con ensalada de tomate 
Fruta	Fruta del tiempo	Fruta fresca	Fruta	Flan 
<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: 721 Kcal, Lípidos: 24,8 g, AGS: 2,4 g, Hidratos de Carbono: 99,2 g, Azúcares: 17,6 g, Proteínas: 25,3 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: 979 Kcal, Lípidos: 35,2 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 140,9 g, Azúcares: 26,2 g, Proteínas: 24,6 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>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa casera de ave con picadillo 	Arroz a la milanesa 	Macarrones gratinados 	Crema de marisco 	Judías verdes al estilo casero 
Muslo de pollo al chilindrón con tomate asado 	Tortilla de queso con ensalada de lechuga y maíz 	Bacalao al horno con patatas con ensalada de tomate 	Pizza casera de jamón York y queso con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas mixtas en salsa de tomate 
Fruta	Macedonia de frutas	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: 18,0 g, Sal: 1,8mg. • 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b> </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
<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