

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Arroz con tomate y huevo 
				Cinta de lomo de cerdo asada con ensalada de lechuga, tomate v maíz 
				Helado 
<small>Energía: 580 Kcal, Lípidos: 20,0 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 81,6 g, Azúcares: 14,4 g, Proteínas: 18,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 798 Kcal, Lípidos: 27,8 g, AGS: 3,0 g, Hidratos de Carbono: 112,3 g, Azúcares: 18,6 g, Proteínas: 24,7 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: 988 Kcal, Lípidos: 34,7 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 140,1 g, Azúcares: 27,1 g, Proteínas: 28,9 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Ensalada de pasta con huevo, atún, queso y York 	Judías verdes con ajada gallega 	Empanada gallega casera 	Crema de verduras 	Lentejas con verduras 
Merluza en salsa de tomate y pimiento con patata cocida 	Arroz con chipirones 	Jamón de pollo guisado con verduras 	Estofado de pavo en salsa hortelana 	Lenguado frito con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 21,7 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 15,6 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 772 Kcal, Lípidos: 26,3 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 110,3 g, Azúcares: 18,7 g, Proteínas: 23,6 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: 1089 Kcal, Lípidos: 38,2 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 153,2 g, Azúcares: 24,3 g, Proteínas: 33,3 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Paella mixta 	Brócoli rehogado con bacon 	Macarrones a la boloñesa 	Garbanzos con espinaca 	Sopa casera de verduras y carne con fideos 
Abadejo en salsa de tomate con patata asada 	Jamón de pollo asado al horno con patatas fritas 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y tomate 	Jamón fresco asado con patata asada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Macedonia de frutas	Yogur de sabores 
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 22,3 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 85,3 g, Azúcares: 15,8 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: 756 Kcal, Lípidos: 25,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 106,3 g, Azúcares: 19,0 g, Proteínas: 25,7 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: 975 Kcal, Lípidos: 33,9 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de Carbono: 137,3 g, Azúcares: 23,9 g, Proteínas: 29,8 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Espaguetis con picadillo de York 	Lentejas jardinera 	Ensaladilla rusa 	Entremeses 	
Albóndigas caseras de ternera en salsa de tomate 	Merluza al horno con patata asada 	Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate 	Pizza casera de atún y bacon 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Helado 	
<small>Energía: 605Kcal, Lípidos: 21,1g, AGS: 1,9g, Hidratos de Carbono: 83,7g, Azúcares: 14,6g, Proteínas: 20,1, 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: 756Kcal, Lípidos: 26,1g, AGS: 2,9g, Hidratos de Carbono: 107,5g, Azúcares: 17,6g, Proteínas: 22,9g, 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: 1101Kcal, Lípidos: 38,7g, AGS: 4,0g, Hidratos de Carbono: 152,3g, Azúcares: 25,4g, Proteínas: 36,1g, 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</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

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