




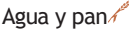











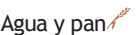







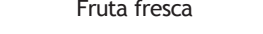






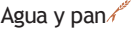












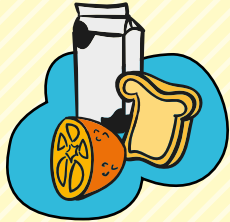


		JUEVES 1		VIERNES 2					
		<p>Crema de calabacín</p>  <p>Lomo adobado con rodaja de tomate natural</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Lentejas estofadas</p>  <p>Merluza al horno con ensalada variada</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>					
<p>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 87,1 g. Azúcares: 13,9 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: 748 Kcal. Lípidos: 26,6 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 105,9 g. Azúcares: 18,4 g. Proteínas: 21,3 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: 1093 Kcal. Lípidos: 40,1 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de Carbono: 153,6 g. Azúcares: 25,3 g. Proteínas: 29,6 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</p>									
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
<p>Acelgas al estilo casero</p>  <p>Filete de cabezada en salsa española</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Pasta con tomate</p>  <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Paella mixta</p>  <p>Bacalao al Orio con ensalada</p>  <p>Yogur</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Judías verdes al estilo casero</p>  <p>Filete ruso casero a la plancha con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Garbanzos con verduras</p>  <p>Tortilla de patata con tomate natural</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>	
<p>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 85,6 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,8 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: 794 Kcal. Lípidos: 27,2 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 111,3 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 27,1 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1012 Kcal. Lípidos: 34,9 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 142,3 g. Azúcares: 24,1 g. Proteínas: 32,3 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</p>									
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
<p>Arroz con pollo</p>  <p>Limanda rebozada con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Alubias blancas con verduras</p>  <p>Lomo de cerdo a la plancha con rodaja de tomate</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Judías verdes rehogadas con patata</p>  <p>Estofado de ternera en salsa española (champiñón, zanahoria y cebolla)</p>  <p>Yogur</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Garbanzos con huevo duro</p>  <p>Jamoncito de pollo asado en su jugo con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Macarrones a la carbonara</p>  <p>Palometa en salsa de tomate con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>	
<p>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21,3 g. AGS: 2,2 g. Hidratos de Carbono: 83,9 g. Azúcares: 13,8 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: 848 Kcal. Lípidos: 29,6 g. AGS: 4,2 g. Hidratos de Carbono: 119,9 g. Azúcares: 23,9 g. Proteínas: 25,9 g. Sal: 1,8 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>									
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
<p>Judías verdes con patatas</p>  <p>Lomo adobado al horno con rodaja de tomate</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Lentejas al estilo casero</p>  <p>Merluza al Orio con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>Arroz blanco con tomate</p>  <p>Pechuga de pollo empanada con patatas fritas y lechuga</p>  <p>Helado</p>  <p>Agua y pan</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</p>	
<p>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 85,6 g. Azúcares: 14,6 g. Proteínas: 20,1 g. Sal: 1,8 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: 784 Kcal. Lípidos: 26,1 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 113,6 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,9 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 921 Kcal. Lípidos: 32,3 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 130,2 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 27,4 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</p>									
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 29		VIERNES 30	
<p>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</p>		<p>FESTIVO</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:



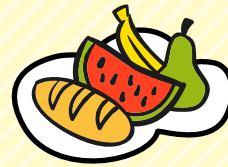
Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el tentempié de media mañana.

LÁCTEOS: Leche, Yogur, Queso, Yogur Bebible.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

FRUTAS: Fruta Natural, Zumo de Frutas, Mermelada de Frutas.



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, Yogur, Queso, Yogur Bebible, Zumo de Frutas.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

OTROS: Embutidos Variados, 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



Sabrás que comes siguiendo el **Reglamento Europeo 1169/2011** de Alergias e Intolerancias

Descárgate nuestra aplicación o visítanos en nuestra página www.seral-service.com

