

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
<p>Lentejas jardinera</p> <p>Gallo empanado con lechuga</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Crema de calabacín con costrones</p> <p>Jamoncito de pollo asado al limón con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Tallarines con gambas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

Energía: 603 Kcal. Lípidos: 21,9 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 84,7 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Kcal/día
Energía: 751 Kcal. Lípidos: 26,9 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 107,4 g. Azúcares: 19,2 g. Proteínas: 19,9 g. Sal: 1,8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 907 Kcal. Lípidos: 31,1 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 129,5 g. Azúcares: 26,3 g. Proteínas: 27,3 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

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
<p>FESTIVO</p>		<p>Arroz tres delicias</p> <p>Cabezada de cerdo a la riojana</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Sopa casera de cocido con maravilla</p> <p>Albóndigas caseras en salsa jardinera (guisante, champiñón, zanahoria y cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Muslo de pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Limanda a la inglesa con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

Energía: 591 Kcal. Lípidos: 19,9 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 82,9 g. Azúcares: 13,4 g. Proteínas: 20,1 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: 773 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 109,6 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 24,7 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: 924 Kcal. Lípidos: 32,3 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 132,5 g. Azúcares: 23,9 g. Proteínas: 25,9 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

LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
<p>Judías verdes rehogadas con York</p> <p>Estofado de pavo en salsa demiglace con patatas dado</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Tallarines al ajillo</p> <p>Salchichas frescas con tomate y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Judías blancas con bacon</p> <p>Merluza a la romana con lechuga</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Paella mixta</p> <p>Pechuga en salsa jardinera con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Puré de zanahoria y puerros con costrones</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

Energía: 603 Kcal. Lípidos: 21,1 g. AGS: 1,9 g. Hidratos de Carbono: 86,2 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 17,1 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: 779 Kcal. Lípidos: 27,4 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 110,3 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 22,3 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: 847 Kcal. Lípidos: 29,5 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 120,9 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 24,7 g. Sal: 1,7 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

LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<p>Fideuá de carne</p> <p>Dorado a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Lentejas a la castellana</p> <p>Lomo adobado al horno con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Acelgas al estilo casero</p> <p>Jamoncito de pollo asado en su jugo con patata panadera</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Arroz a la cubana</p> <p>Filete ruso casero en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Judías blancas con verduras</p> <p>Merluza rebozada con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 86,1 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 19,3 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 780 Kcal. Lípidos: 27,5 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 110,9 g. Azúcares: 18,6 g. Proteínas: 22,3 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 999 Kcal. Lípidos: 34,9 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 141,1 g. Azúcares: 23,8 g. Proteínas: 30,2 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

LUNES 27		MARTES 28		MIÉRCOLES 29		JUEVES 30		VIERNES 31	
<p>Crema Parmentier</p> <p>Pollo guisado en salsa española con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Paella de carne</p> <p>Ternera asada con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Garbanzos al estilo casero</p> <p>Bacalao con tomate y pimiento rojo</p> <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>San Jacobo casero con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Macarrones gratinados con queso</p> <p>Halibut rebozado con lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

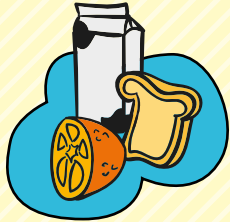
Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20,6 g. AGS: 1,9 g. Hidratos de Carbono: 82,9 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 20,3 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 750 Kcal. Lípidos: 26,9 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 104,7 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 22,3 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: 879 Kcal. Lípidos: 31,2 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 120,3 g. Azúcares: 23,8 g. Proteínas: 29,3 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

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:



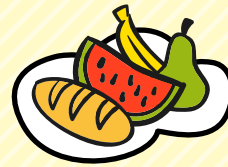
Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el 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

