

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
				Lentejas a la castellana 
				Bacalao rebozado con lechuga 
				Fruta fresca
<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
Paella de carne 	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones a la carbonara 	Acelgas rehogadas con jamón	Alubias blancas con verduras 
Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Merluza a la andaluza con lechuga 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con rodaja de tomate natural 	Jamoncito de pollo asado con lechuga 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.3g. 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: 23.7 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: 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
Lentejas estofadas con chorizo 	Judías verdes rehogadas 	Arroz blanco con picadillo 	Crema de verduras 	Espaguetis a la napolitana 
Limanda empanada con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón 	Rape al horno con lechuga 	Albóndigas caseras en salsa hortelana con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<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: 137.8 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
Arroz blanco con tomate	Garbanzos al estilo casero 	Macarrones con tomate 		
Tortilla de patata con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 	San Jacobo con ensalada 		
Fruta fresca	Fruta fresca	Lácteo 		
<small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.7g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 20.4. 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: 25.4 g. AGS: 2.3 g. 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
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </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
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