

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---|---|---|--|---|
| Lentejas con zanahoria, patata y cebolla  | Paella de magro con pimiento, guisante y tomate  | Garbanzos estofados con chorizo  | Macarrones con tomate  | Acelgas rehogadas con jamón  |
| Bacalao al orio con rodaja de tomate natural  | Lomo adobado a la plancha con lechuga  | Merluza a la andaluza con rodaja de tomate natural  | Tortilla de patata con rodaja de tomate natural  | Jamoncito de pollo asado con lechuga  |
| 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: 14.3g. 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: 23.6 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: 39.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 137.2 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 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| Macarrones con tomate y carne  | Lentejas estofadas con chorizo  | Judías verdes con patata  | Arroz blanco con tomate | Puré de patata, calabacín y puerro  |
| Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  | Limanda empanada con rodaja de tomate natural  | Filete de magro de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  | Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones  | Rape al horno con lechuga  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur de sabores  | Fruta fresca | 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 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| Pasta con tomate y atún  | Brócoli con patata  | Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla  | Arroz con tomate | |
| Tortilla de patata con lechuga  | Jamoncito de pollo al horno con rodaja de tomate natural  | Bacalao al orio con lechuga  | Pizza de jamón y queso con lechuga  | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Fruta fresca | Natillas de vainilla  | |
| <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: 132.3g. Azúcares: 25.4g. Proteínas: 36.1g. Sal: 1.3mg. • 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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

En todos los menus se incluye Agua y pan.



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 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