

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
		Cocido completo 	Arroz blanco con tomate	Lentejas a la jardinera
			Huevos fritos con patatas 	Merluza en salsa verde con lechuga
		Zumos	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Menestra de verduras 	Crema de zanahoria y patata	Sopa casera de ave con estrellitas
Filete de lomo de cerdo a la plancha con puré de patata 	Bacaladilla a la andaluza con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Roti de pavo en salsa española 	Tortilla de patata con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>90YI 41 * 5-7W* @SjKq 85E * S. G. % [-] XJthcgXY 7UfVbc. . . [*] S- WfYg % [*] DrcHfblg % [*] GJ. % a [*] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r - b i B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 6 W H j c g 8 5 N I z d U F U i b b j c X Y - 1 % U c g X Y F Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % - (& 7 W F R K U) 90YI 41 + * 7 W F * @ S j K q & * S [*] S. G. % [-] X J t h c g X Y 7 U f V b c. % 8 6 * [*] S- W f Y g % [*] D r c H f b l g % [*] G J. % a [*] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r - b i B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 6 W H j c g 8 5 N I z d U F U i b b j c X Y - 1 % U c g X Y F Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % - (& 7 W F R K U) 90YI 41 * 9 6 6 (7 W F * @ S j K q * S [*] S. G. % [-] X J t h c g X Y 7 U f V b c. % 8 6 * [*] S- W f Y g % [*] D r c H f b l g % [*] G J. % a [*] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r - b i B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 6 W H j c g 8 5 N I z d U F U i b b j c X Y % 1 % U c g X Y F Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % - (& 7 W F R K U)</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Garbanzos con huevo duro 	Puré de calabacín 	Arroz tres delicias 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas estofadas
Halibut en salsa verde con lechuga 	Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas fritas 	Limanda en salsa verde con ensalada 	Filete ruso casero en salsa española 	Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
<small>90YI 41 * 5-7W* @SjKq 85E * S. G. % [-] XJthcgXY 7UfVbc. . . [*] S- WfYg % [*] DrcHfblg % [*] GJ. % a [*] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r - b i B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 6 W H j c g 8 5 N I z d U F U i b b j c X Y - 1 % U c g X Y F Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % - (& 7 W F R K U) 90YI 41 + * 7 W F * @ S j K q & * S [*] S. G. % [-] X J t h c g X Y 7 U f V b c. % 8 6 * [*] S- W f Y g % [*] D r c H f b l g % [*] G J. % a [*] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r - b i B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 6 W H j c g 8 5 N I z d U F U i b b j c X Y - 1 % U c g X Y F Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % - (& 7 W F R K U) 90YI 41 * 9 6 6 (7 W F * @ S j K q * S [*] S. G. % [-] X J t h c g X Y 7 U f V b c. % 8 6 * [*] S- W f Y g % [*] D r c H f b l g % [*] G J. % a [*] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r - b i B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 6 W H j c g 8 5 N I z d U F U i b b j c X Y % 1 % U c g X Y F Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % - (& 7 W F R K U)</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
		Macarrones gratinados 	Puré de zanahoria	Lentejas a la jardinera
		Tortilla francesa con York y queso con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Pizza casera con ensalada
		Fruta	Fruta	Yogur
<small>90YI 41 * 5-7W* @SjKq 85E * S. G. % [-] XJthcgXY 7UfVbc. . . [*] S- WfYg % [*] DrcHfblg % [*] GJ. % a [*] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r - b i B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 6 W H j c g 8 5 N I z d U F U i b b j c X Y - 1 % U c g X Y F Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % - (& 7 W F R K U) 90YI 41 + * 7 W F * @ S j K q & * S [*] S. G. % [-] X J t h c g X Y 7 U f V b c. % 8 6 * [*] S- W f Y g % [*] D r c H f b l g % [*] G J. % a [*] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r - b i B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 6 W H j c g 8 5 N I z d U F U i b b j c X Y - 1 % U c g X Y F Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % - (& 7 W F R K U) 90YI 41 * 9 6 6 (7 W F * @ S j K q * S [*] S. G. % [-] X J t h c g X Y 7 U f V b c. % 8 6 * [*] S- W f Y g % [*] D r c H f b l g % [*] G J. % a [*] J U c r U M E B b i H Y J E B U W W U K U G r - b i B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g g v F Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 Y b f c g 9 6 W H j c g 8 5 N I z d U F U i b b j c X Y % 1 % U c g X Y F Y W a Y b X U M E B X J U F U X Y % - (& 7 W F R K U)</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con tomate	Judías verdes con patata y zanahoria 			
Varitas de merluza empanadas con lechuga 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
En todos los menús 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: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	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