

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero 	Paella con pollo	Sopa de pollo con fideos 	Patatas guisadas con verduras 	Espirales de colores a la carbonara 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Cinta de lomo de cerdo asada con patatas 	Cocido completo 	Tilapia al horno con verduras con ensalada de lechuga y maíz 	Lacón gallego cocido con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 586 Kcal, Lípidos: 20,4g, AGS: 1,8g, Hidratos de Carbono: 83,9g, Azúcares: 13,8g, Proteínas: 16,7g, 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: 755 Kcal, Lípidos: 23,7g, AGS: 2,6g, Hidratos de Carbono: 105,3g, Azúcares: 17,9g, Proteínas: 25,7g, Sal: 1,5mg. • 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: 39,2g, AGS: 4,0g, Hidratos de Carbono: 151,6g, Azúcares: 26,3g, Proteínas: 35,9g, 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Crema de calabaza y patata	Paella de carne 	Sopa de picadillo con fideos 	Alubias blancas estofadas 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera con patatas 	Palitos de merluza con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Merluza a la vasca Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 
<small>Energía: 579Kcal, Lípidos: 21,1g, AGS: 2,0g, Hidratos de Carbono: 80,5g, Azúcares: 13,5g, Proteínas: 16,9g, Sal: 1,7mg. • 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: 797Kcal, Lípidos: 27,6g, AGS: 3,0g, Hidratos de Carbono: 112,4g, Azúcares: 18,5g, Proteínas: 24,9g, 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: 1024Kcal, Lípidos: 33,2g, AGS: 4,1g, Hidratos de Carbono: 130,0g, Azúcares: 27,1g, Proteínas: 29,7g, 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones a la napolitana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Paella de carne 	Patatas guisadas a la marinera 
Hamburguesa mixta cebollada con calabacín con ensalada 	Estofado de cerdo en salsa hortelana con patatas 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Cazón con picaeta con zanahoria salteada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 610Kcal, Lípidos: 21,3g, AGS: 1,8g, Hidratos de Carbono: 87,3g, Azúcares: 14,8g, Proteínas: 17,5g, Sal: 1,8mg. • 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: 762 Kcal, Lípidos: 27,6g, AGS: 2,6g, Hidratos de Carbono: 106,8g, Azúcares: 19,2g, Proteínas: 21,6g, Sal: 1,7mg. • 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: 937 Kcal, Lípidos: 33,2g, AGS: 4,1g, Hidratos de Carbono: 130,0g, Azúcares: 27,1g, Proteínas: 29,7g, 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Patatas guisadas con carne de cerdo 
Cinta de lomo de cerdo en salsa de tomate con guisantes salteados 	Tortilla francesa con ensalada 	Halibut al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de jamón con berenjenas y calabacín al horno 	Merluza en salsa verde con calabacín asado 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21,0g, AGS: 2,1g, Hidratos de Carbono: 87,3g, Azúcares: 14,3g, Proteínas: 17,9g, 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: 785 Kcal, Lípidos: 28,6g, AGS: 2,8g, Hidratos de Carbono: 107,4g, Azúcares: 18,1g, Proteínas: 24,7g, Sal: 1,5mg. • 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: 1064 Kcal, Lípidos: 36,9g, AGS: 3,9g, Hidratos de Carbono: 151,7g, Azúcares: 25,5g, Proteínas: 31,4g, Sal: 1,6mg. • 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 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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