

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogurt 
<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: 35.9 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo 	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza 
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogurt 	Yogurt 
<small>90YI 4I *S 7WFI 8SJKg 85S 1 S G % (-) JXUhgXY 7UUVbc. ) * (-) S-WNYg % (-) DrcHvBq 8S (-) GJ % a (-) J U c r U M J E b i H Y J E b U W W U K U g (-) b I 8cWa Ybc XY 7cbgRgc gVfY U U J a Y b H U J E b Y b c g 7YbHcg 90 W H J c g 85S8I 2 dUfU i b b j c XY 1 % U c g X Y P Y W a Y b X U J E b X J U J U X Y % (-) 8 7 W F I 8 K U J 90YI 4I *S 7WFI 8SJKg 8 5 S 1 S G % (-) JXUhgXY 7UUVbc. ) * (-) S-WNYg % (-) DrcHvBq 8S (-) GJ % a (-) J U c r U M J E b i H Y J E b U W W U K U g (-) b I 8cWa Ybc XY 7cbgRgc gVfY U U J a Y b H U J E b Y b c g 7YbHcg 90 W H J c g 85S8I 2 dUfU i b b j c XY 1 % U c g X Y P Y W a Y b X U J E b X J U J U X Y % (-) 8 7 W F I 8 K U J 90YI 4I *S 7WFI 8SJKg 8 5 S 1 S G % (-) JXUhgXY 7UUVbc. ) * (-) S-WNYg % (-) DrcHvBq 8S (-) GJ % a (-) J U c r U M J E b i H Y J E b U W W U K U g (-) b I 8cWa Ybc XY 7cbgRgc gVfY U U J a Y b H U J E b Y b c g 7YbHcg 90 W H J c g 85S8I 2 dUfU i b b j c XY 1 % U c g X Y P Y W a Y b X U J E b X J U J U X Y % (-) 8 7 W F I 8 K U J</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogurt 
<small>90YI 4I *S 7WFI 8SJKg 85S 1 S G % (-) JXUhgXY 7UUVbc. ) * (-) S-WNYg % (-) DrcHvBq 8S (-) GJ % a (-) J U c r U M J E b i H Y J E b U W W U K U g (-) b I 8cWa Ybc XY 7cbgRgc gVfY U U J a Y b H U J E b Y b c g 7YbHcg 90 W H J c g 85S8I 2 dUfU i b b j c XY 1 % U c g X Y P Y W a Y b X U J E b X J U J U X Y % (-) 8 7 W F I 8 K U J 90YI 4I *S 7WFI 8SJKg 8 5 S 1 S G % (-) JXUhgXY 7UUVbc. ) * (-) S-WNYg % (-) DrcHvBq 8S (-) GJ % a (-) J U c r U M J E b i H Y J E b U W W U K U g (-) b I 8cWa Ybc XY 7cbgRgc gVfY U U J a Y b H U J E b Y b c g 7YbHcg 90 W H J c g 85S8I 2 dUfU i b b j c XY 1 % U c g X Y P Y W a Y b X U J E b X J U J U X Y % (-) 8 7 W F I 8 K U J 90YI 4I *S 7WFI 8SJKg 8 5 S 1 S G % (-) JXUhgXY 7UUVbc. ) * (-) S-WNYg % (-) DrcHvBq 8S (-) GJ % a (-) J U c r U M J E b i H Y J E b U W W U K U g (-) b I 8cWa Ybc XY 7cbgRgc gVfY U U J a Y b H U J E b Y b c g 7YbHcg 90 W H J c g 85S8I 2 dUfU i b b j c XY 1 % U c g X Y P Y W a Y b X U J E b X J U J U X Y % (-) 8 7 W F I 8 K U J</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Cazuela de fideos 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisar con chorizo 	Crema de zanahoria 
Tortilla de patata con ensalada 	Calamares riojana con ensalada 	Magro con tomate con patatas 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con ensalada 	San Jacobo con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogurt 
<small>90YI 4I *S 7WFI 8SJKg 85S 1 S G % (-) JXUhgXY 7UUVbc. ) * (-) S-WNYg % (-) DrcHvBq 8S (-) GJ % a (-) J U c r U M J E b i H Y J E b U W W U K U g (-) b I 8cWa Ybc XY 7cbgRgc gVfY U U J a Y b H U J E b Y b c g 7YbHcg 90 W H J c g 85S8I 2 dUfU i b b j c XY 1 % U c g X Y P Y W a Y b X U J E b X J U J U X Y % (-) 8 7 W F I 8 K U J 90YI 4I *S 7WFI 8SJKg 8 5 S 1 S G % (-) JXUhgXY 7UUVbc. ) * (-) S-WNYg % (-) DrcHvBq 8S (-) GJ % a (-) J U c r U M J E b i H Y J E b U W W U K U g (-) b I 8cWa Ybc XY 7cbgRgc gVfY U U J a Y b H U J E b Y b c g 7YbHcg 90 W H J c g 85S8I 2 dUfU i b b j c XY 1 % U c g X Y P Y W a Y b X U J E b X J U J U X Y % (-) 8 7 W F I 8 K U J 90YI 4I *S 7WFI 8SJKg 8 5 S 1 S G % (-) JXUhgXY 7UUVbc. ) * (-) S-WNYg % (-) DrcHvBq 8S (-) GJ % a (-) J U c r U M J E b i H Y J E b U W W U K U g (-) b I 8cWa Ybc XY 7cbgRgc gVfY U U J a Y b H U J E b Y b c g 7YbHcg 90 W H J c g 85S8I 2 dUfU i b b j c XY 1 % U c g X Y P Y W a Y b X U J E b X J U J U X Y % (-) 8 7 W F I 8 K U J</small>				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>En todos los menús 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:** 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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