

LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nímienta) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata) 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate)
Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias salteadas 	Merluza al horno Zanahorias salteadas 	Paella de pollo 	Boquerones fritos con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
				Pan integral
<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: 24,4 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Cazuela de fideos 	Crema de zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Lentejas con zanahoria y cebolla
Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate 	Abadejo en salsa de tomate Zanahorias salteadas 	Salmon al horno con champiñón salteado
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca
				Pan integral
<small>90Y[1] 5- 7W* @3Kcg 85+[-5 G %-[-<XUhcqXY 7UVCbc. -[-5- WfYg %[" DICHfBdJ 85. [-<UJ. %a [- JUCrUMED bi HfYJBU WfW LUUg[- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUMED Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l dUfU l b b]: c XY 1. U cg XY fYMa YbXUMED XfUfU XY %[- 8 7W* @KJ 90Y[1] 1- 7W* @3Kcg 85+[-5 G %-[-<XUhcqXY 7UVCbc. %8[-[-5- WfYg %[" DICHfBdJ 85. [-<UJ. %a [- JUCrUMED bi HfYJBU WfW LUUg[- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUMED Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l 2 dUfU l b b]: c XY 1- f8. U cg XY fYMa YbXUMED XfUfU XY %[- 8 7W* @KJ 90Y[1] 1- 7W* @3Kcg 85+[-5 G %-[-<XUhcqXY 7UVCbc. %8[-[-5- WfYg %[" DICHfBdJ 85. [-<UJ. %a [- JUCrUMED bi HfYJBU WfW LUUg[- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUMED Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l 2 dUfU l b b]: c XY %1% U cg XY fYMa YbXUMED XfUfU XY %[- 8 7W* @KJ</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Guiso de patatas con pollo 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Crema de calabaza 	Sopa de fideos y garbanzos 	Espirales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Merluza al horno con ajo y perejil con judías verdes salteadas 	Boquerones fritos con zanahoria salteada 	Magro con tomate con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Croquetas de jamón con patatas chips
Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Vasito de helado
				Pan integral
<small>90Y[1] 5- 7W* @3Kcg 85+[-5 G %-[-<XUhcqXY 7UVCbc. -[-5- WfYg %[" DICHfBdJ 85. [-<UJ. %a [- JUCrUMED bi HfYJBU WfW LUUg[- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUMED Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l dUfU l b b]: c XY 1. U cg XY fYMa YbXUMED XfUfU XY %[- 8 7W* @KJ 90Y[1] 1- 7W* @3Kcg 85+[-5 G %-[-<XUhcqXY 7UVCbc. %8[-[-5- WfYg %[" DICHfBdJ 85. [-<UJ. %a [- JUCrUMED bi HfYJBU WfW LUUg[- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUMED Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l 2 dUfU l b b]: c XY 1- f8. U cg XY fYMa YbXUMED XfUfU XY %[- 8 7W* @KJ 90Y[1] 1- 7W* @3Kcg 85+[-5 G %-[-<XUhcqXY 7UVCbc. %8[-[-5- WfYg %[" DICHfBdJ 85. [-<UJ. %a [- JUCrUMED bi HfYJBU WfW LUUg[- b l BcWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbUMED Yb cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85f8l 2 dUfU l b b]: c XY %1% U cg XY fYMa YbXUMED XfUfU XY %[- 8 7W* @KJ</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p align="center">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
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