

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Potaje de alubias con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y patata)	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, nimiento)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla	
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Bacalao al horno Zanahoria salteada	Paella de pollo	Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado y champiñón salteado	
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
Pan	Pan	Pan	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: 24.6 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas con zanahoria y cebolla	Cazuela de fideos	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla)	Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún
Abadejo en salsa de tomate con champiñón salteado	Cinta de lomo de cerdo plancha Ensalada de lechuga y zanahoria	Boquerones fritos Zanahorias salteadas	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Paella de magro con pimiento, guisante y tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
<small>96YF[4] *S-7WMP[8]Kcg 88[5] *S- G-3[-]XUhcqXY 7UfVbc. **[-]S- WfNg %["[" DrcH[8]g %["[" GJ- %a["[" JUcrlWb[8] b[ H]VbcU WfW UKUgr[-] b[ l BcWa Ybc XY 7cbg[8]g: g:VY UUJa YbUW[8] Yb- cg 7Ybfcg 96 WfN[ cg 85[8] d[urU b b] c XY- 1. U- cg XY FYMa YbXUW[8] XUfU XY 5[-] (8-7W MP[8]KJ 96YF[4] *S-7WMP[8]Kcg 88[5] *S- G-3[-]XUhcqXY 7UfVbc. **[-]S- WfNg %["[" DrcH[8]g %["[" GJ- %a["[" JUcrlWb[8] b[ H]VbcU WfW UKUgr[-] b[ l BcWa Ybc XY 7cbg[8]g: g:VY UUJa YbUW[8] Yb- cg 7Ybfcg 96 WfN[ cg 85[8] d[urU b b] c XY- 1% U- cg XY FYMa YbXUW[8] XUfU XY 5[-] (8-7W MP[8]KJ 96YF[4] *S-7WMP[8]Kcg 88[5] *S- G-3[-]XUhcqXY 7UfVbc. **[-]S- WfNg %["[" DrcH[8]g %["[" GJ- %a["[" JUcrlWb[8] b[ H]VbcU WfW UKUgr[-] b[ l BcWa Ybc XY 7cbg[8]g: g:VY UUJa YbUW[8] Yb- cg 7Ybfcg 96 WfN[ cg 85[8] d[urU b b] c XY- 1% U- cg XY FYMa YbXUW[8] XUfU XY 5[-] (8-7W MP[8]KJ</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro	Arroz blanco con salsa de tomate	Espirales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Contramuslo de pollo asado en su ugo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Boquerones fritos con zanahoria salteada	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón salteado	Croquetas de jamón con patatas y lechuga
Fruta	Fruta	Fruta fresca	Fruta fresca	Copa de chocolate
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan integral
<small>96YF[4] *S-7WMP[8]Kcg 88[5] *S- G-3[-]XUhcqXY 7UfVbc. **[-]S- WfNg %["[" DrcH[8]g %["[" GJ- %a["[" JUcrlWb[8] b[ H]VbcU WfW UKUgr[-] b[ l BcWa Ybc XY 7cbg[8]g: g:VY UUJa YbUW[8] Yb- cg 7Ybfcg 96 WfN[ cg 85[8] d[urU b b] c XY- 1. U- cg XY FYMa YbXUW[8] XUfU XY 5[-] (8-7W MP[8]KJ 96YF[4] *S-7WMP[8]Kcg 88[5] *S- G-3[-]XUhcqXY 7UfVbc. **[-]S- WfNg %["[" DrcH[8]g %["[" GJ- %a["[" JUcrlWb[8] b[ H]VbcU WfW UKUgr[-] b[ l BcWa Ybc XY 7cbg[8]g: g:VY UUJa YbUW[8] Yb- cg 7Ybfcg 96 WfN[ cg 85[8] d[urU b b] c XY- 1% U- cg XY FYMa YbXUW[8] XUfU XY 5[-] (8-7W MP[8]KJ 96YF[4] *S-7WMP[8]Kcg 88[5] *S- G-3[-]XUhcqXY 7UfVbc. **[-]S- WfNg %["[" DrcH[8]g %["[" GJ- %a["[" JUcrlWb[8] b[ H]VbcU WfW UKUgr[-] b[ l BcWa Ybc XY 7cbg[8]g: g:VY UUJa YbUW[8] Yb- cg 7Ybfcg 96 WfN[ cg 85[8] d[urU b b] c XY- 1% U- cg XY FYMa YbXUW[8] XUfU XY 5[-] (8-7W MP[8]KJ</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<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