

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[[] "S- 7W" @B]Kcg 88[S] "S: G 3E [-] <]X]UhgXY 7U]Vbc. " " [" S" W]Ng % [" Drc]B]g % [" G] % "a ["] Uct]W]E] b] H]V]bu W]W U]U]g[-] b] l Bc]W]a Y]b]c XY 7cb]g]f]g] g]V]Y U]U]j]a Y]b]U]M]E] Y]b] c]g 7]V]b]f]c]g 9]6 W]N] c]g 8]S]8]I d]U]R]U] b] b] c] XY " 1. U c]g XY 7]V]W]a Y]b]U]M]E] X]U]F]U]X]Y 3]E- (8 7]W] 8]K]U] 96YF[[] -) 7]W] 8]B]Kcg 8 " [" S: G 3E [-] <]X]UhgXY 7U]Vbc. 3]E " [" S" W]Ng % [" Drc]B]g & [" G] % "a ["] Uct]W]E] b] H]V]bu W]W U]U]g[-] b] l Bc]W]a Y]b]c XY 7cb]g]f]g] g]V]Y U]U]j]a Y]b]U]M]E] Y]b] c]g 7]V]b]f]c]g 9]6 W]N] c]g 8]S]8]I 2 d]U]R]U] b] b] c] XY " 1% U c]g XY 7]V]W]a Y]b]U]M]E] X]U]F]U]X]Y 8]E- 7]W] 8]K]U] 96YF[[] -) 8]S]W] 8]B]Kcg 8 " [" S: G 3E [-] <]X]UhgXY 7U]Vbc. 3]E " [" S" W]Ng & [" Drc]B]g & [" G] % "a ["] Uct]W]E] b] H]V]bu W]W U]U]g[-] b] l Bc]W]a Y]b]c XY 7cb]g]f]g] g]V]Y U]U]j]a Y]b]U]M]E] Y]b] c]g 7]V]b]f]c]g 9]6 W]N] c]g 8]S]8]I 2 d]U]R]U] b] b] c] XY " 1% U c]g XY 7]V]W]a Y]b]U]M]E] X]U]F]U]X]Y " 9] & 7]W] 8]K]U]</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[[] "S- 7W" @B]Kcg 88[S] "S: G 3E [-] <]X]UhgXY 7U]Vbc. " (" S" W]Ng % [" Drc]B]g 88[S] " [" G] % "a ["] Uct]W]E] b] H]V]bu W]W U]U]g[-] b] l Bc]W]a Y]b]c XY 7cb]g]f]g] g]V]Y U]U]j]a Y]b]U]M]E] Y]b] c]g 7]V]b]f]c]g 9]6 W]N] c]g 8]S]8]I d]U]R]U] b] b] c] XY " 1. U c]g XY 7]V]W]a Y]b]U]M]E] X]U]F]U]X]Y 3]E- (8 7]W] 8]K]U] 96YF[[] -) 7]W] 8]B]Kcg 8 " [" S: G 3E [-] <]X]UhgXY 7U]Vbc. 3]E " [" S" W]Ng % [" Drc]B]g & [" G] % "a ["] Uct]W]E] b] H]V]bu W]W U]U]g[-] b] l Bc]W]a Y]b]c XY 7cb]g]f]g] g]V]Y U]U]j]a Y]b]U]M]E] Y]b] c]g 7]V]b]f]c]g 9]6 W]N] c]g 8]S]8]I 2 d]U]R]U] b] b] c] XY " 1% U c]g XY 7]V]W]a Y]b]U]M]E] X]U]F]U]X]Y 8]E- 7]W] 8]K]U] 96YF[[] -) 8]S]W] 8]B]Kcg 8 " [" S: G 3E [-] <]X]UhgXY 7U]Vbc. 3]E " [" S" W]Ng & [" Drc]B]g & [" G] % "a ["] Uct]W]E] b] H]V]bu W]W U]U]g[-] b] l Bc]W]a Y]b]c XY 7cb]g]f]g] g]V]Y U]U]j]a Y]b]U]M]E] Y]b] c]g 7]V]b]f]c]g 9]6 W]N] c]g 8]S]8]I 2 d]U]R]U] b] b] c] XY " 1% U c]g XY 7]V]W]a Y]b]U]M]E] X]U]F]U]X]Y " 9] & 7]W] 8]K]U]</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<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