

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
				Macarrones con tomate
				Varitas de merluza empanadas
				Zumo
<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
FESTIVO	Menestra de verduras 	Espaguetis con tomate y atún 	Sopa de pollo con fideos 	Garbanzos a la castellana
	Pechuga de pollo a la plancha con patatas 	Limanda rebozada con lechuga 	Albóndigas caseras mixtas en salsa hortelana (zanahoria, cebolla, quisantes) 	Tortilla de patata con lechuga
	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Vasito de helado
<small>90YI 41 5 7Wf 83Kq 85S 1 5 G 5% [-] XJUHcgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % * [-] DrcHvBq 85. [-] GJ. % a [-] J U crUjMB bi HfYjbbU WfW UkUg (-) b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMjEB Yb -cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85Sf 2 dUfU b b) c XY -1. U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUjY % (-) 8 7Wf 83Kq 90YI 41 -) 7Wf 83Kq 8 5 1 5 G 8% [-] XJUHcgXY 7UfVbc. % 8% [-] 5n WfYg % * [-] DrcHvBq 85. [-] GJ. % a [-] J U crUjMB bi HfYjbbU WfW UkUg (-) b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMjEB Yb -cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85Sf 2 dUfU b b) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUjY 85- 7Wf 83Kq 90YI 41 -) 7Wf 83Kq 8 5 1 5 G 8% [-] XJUHcgXY 7UfVbc. % 8% [-] 5n WfYg % * [-] DrcHvBq 85. [-] GJ. % a [-] J U crUjMB bi HfYjbbU WfW UkUg (-) b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMjEB Yb -cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85Sf 2 dUfU b b) c XY % 1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUjY % 8 7Wf 83Kq</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas a la castellana 	Puré de verduras 	Arroz con tomate 	Lentejas estofadas
Halibut en salsa verde 	San Jacobo con lechuga 	Merluza a la romana con tomate natural 	Huevos fritos con patatas 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga
Zumo 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta
<small>90YI 41 5 7Wf 83Kq 85S 1 5 G 5% [-] XJUHcgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % * [-] DrcHvBq 85. [-] GJ. % a [-] J U crUjMB bi HfYjbbU WfW UkUg (-) b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMjEB Yb -cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85Sf 2 dUfU b b) c XY -1. U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUjY % (-) 8 7Wf 83Kq 90YI 41 -) 7Wf 83Kq 8 5 1 5 G 8% [-] XJUHcgXY 7UfVbc. % 8% [-] 5n WfYg % * [-] DrcHvBq 85. [-] GJ. % a [-] J U crUjMB bi HfYjbbU WfW UkUg (-) b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMjEB Yb -cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85Sf 2 dUfU b b) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUjY 85- 7Wf 83Kq 90YI 41 -) 7Wf 83Kq 8 5 1 5 G 8% [-] XJUHcgXY 7UfVbc. % 8% [-] 5n WfYg % * [-] DrcHvBq 85. [-] GJ. % a [-] J U crUjMB bi HfYjbbU WfW UkUg (-) b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMjEB Yb -cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85Sf 2 dUfU b b) c XY % 1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUjY % 8 7Wf 83Kq</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de verduras 	Garbanzos estofados con chorizo 	Macarrones con tomate 	Lentejas a la jardinera 	Puré de verduras
Merluza con tomate y pimiento con ensalada de lechuga y tomate 	Escalope de lomo de cerdo con lechuga 	Limanda rebozada con rodaja de tomate natural 	Tortilla de patata con lechuga 	Hamburguesa completa con patatas chips
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Vasito de helado
<small>90YI 41 5 7Wf 83Kq 85S 1 5 G 8% [-] XJUHcgXY 7UfVbc.) * [-] 5n WfYg % * [-] DrcHvBq 85. [-] GJ. % a [-] J U crUjMB bi HfYjbbU WfW UkUg (-) b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMjEB Yb -cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85Sf 2 dUfU b b) c XY -1. U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUjY % (-) 8 7Wf 83Kq 90YI 41 -) 7Wf 83Kq 8 5 1 5 G 8% [-] XJUHcgXY 7UfVbc. % 8% [-] 5n WfYg % * [-] DrcHvBq 85. [-] GJ. % a [-] J U crUjMB bi HfYjbbU WfW UkUg (-) b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMjEB Yb -cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85Sf 2 dUfU b b) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUjY 85- 7Wf 83Kq 90YI 41 -) 7Wf 83Kq 8 5 1 5 G 8% [-] XJUHcgXY 7UfVbc. % 8% [-] 5n WfYg % * [-] DrcHvBq 85. [-] GJ. % a [-] J U crUjMB bi HfYjbbU WfW UkUg (-) b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMjEB Yb -cg 7Ybfcg 96 Wfj cg 85Sf 2 dUfU b b) c XY % 1% U cg XY fYMa YbXUMjEB XJfUjY % 8 7Wf 83Kq</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Lentejas a la jardinera 				
Limanda rebozada con lechuga 				
Fruta 				
<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>				
<p>Los menús incluyen agua y pan o pan integral. </p>				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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