

| LUNES 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
|---|---|--|--|---|
| Lentejas a la castellana con chorizo y bacon  | Sopa de picadillo  | Acelgas con patata  | Arroz con judía verde, guisante y pimiento  | Judías verdes con patata  |
| Rodaja de merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz  | Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  | Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate  | Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado  | Bacalao al orio con rodaja de tomate natural  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur de sabores  | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>Energía: 595Kcal. Lípidos: 20.6g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 13.6g. Proteínas: 19.8g. Sal: 1.7mg. • 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: 773 Kcal. Lípidos: 27.2 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 106.9 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 25.2 g. Sal: 1.7mg. • 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: 981 Kcal. Lípidos: 31.9 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 141.3 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 32.3 g. Sal: 1.7mg. • 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 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
| Espaguetis con nata, bacon, queso cebolla  | Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla  | Arroz con pollo | Borrajá con patata y jamón York  | Garbanzos estofados con chorizo  |
| Rape al horno con ensalada de tomate  | Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  | Limanda rebozada con lechuga  | Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera  | Lomo a la riojana (tomate, pimientos) con lechuga  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur de sabores  | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.2g. Hidratos de Carbono: 84.2g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 21.0g. Sal: 1.7mg. • 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: 794 Kcal. Lípidos: 28.2 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 111.4 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 23.7 g. Sal: 1.7mg. • 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: 929 Kcal. Lípidos: 32.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 130.3 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 29.7 g. Sal: 1.7mg. • 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 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
| Acelgas con patata y zanahoria | Lentejas con chorizo  | Arroz con tomate | Alubias blancas con verduras  | Tallarines con tomate  |
| Filete de cabezada a la plancha con champiñón salteado  | Tortilla de patata con lechuga  | Jamón de pollo al chilindrón con pimientos asados  | Merluza rebozada con lechuga  | Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur de sabores  | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 20.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 87.4g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.3g. Sal: 1.6mg. • 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: 738Kcal. Lípidos: 25.5g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 103.6g. Azúcares: 17.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.6mg. • 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: 1086Kcal. Lípidos: 37.4g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.7g. Azúcares: 26.6g. Proteínas: 34.8g. Sal: 1.6mg. • 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 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | | |
| Arroz de verduras zanahoria, pimiento y paleta cocida  | Macarrones con tomate y carne  | Acelgas con patata, zanahoria y jamón York  | | |
| Bacalao en salsa de tomate con pimientos rojos  | Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  | Nuggets de pollo con pimientos al horno  | | |
| Fruta fresca | Fruta fresca | Yogur de sabores  | | |
| <small>Energía: 604Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 18.5 g. Sal: 1.5 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.6 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 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: 866 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 120.0 g. Azúcares: 26.4 g. Proteínas: 28.8 g. Sal: 1.5 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 align="center">En todos los menus 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: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

FRUTAS: Fruta natural, zumos, mermeladas.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS Y FRUTA: Leche, yogures, queso, zumo.

CEREALES: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

OTROS: Embutidos, chocolate (1 vez semana).

| | COMIDA | CENA |
|----------------------|------------------------------|---|
| PRIMER PLATO | Arroz, pasta, patata guisada | 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