





































LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones a la boloñesa 	Alubias blancas estofadas 	Verdura de temporada 	Lentejas maravilla 	Crema casera de calabacín y calabaza 
Tortilla de patata con lechuga 	Filete de cabezada a la riojana 	Bacalao en salsa verde 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas fritas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<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
Judías verdes con patata y zanahoria 	Garbanzos a la castellana 	Arroz tres delicias 	Sopa casera de ave con maravilla 	Porrusalda 
Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Salchichas frescas de ave con tomate 	Bacalao a la riojana 	Muslo de pollo al chilindrón con patatas 	Merluza rebozada con lechuga 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 610Kcal, Lípidos: 21,1g, AGS: 2,2g, Hidratos de Carbono: 84,2g, Azúcares: 14,6g, Proteínas: 21,0g, 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: 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
			Macarrones con tomate 	Crema casera de verduras 
			Merluza a la romana con mahonesa 	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas 
			Fruta 	Natillas de vainilla 
<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: 132,7g, 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		
Patatas a la riojana 	Arroz con tomate	Judías verdes con patata y zanahoria 		
Filete de cabezada empanado con lechuga 	Bacalao en salsa verde 	Filete ruso casero de cerdo en salsa española 		
Fruta	Fruta	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: 114,4 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>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