

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: 1,7mg. • 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
			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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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