

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	Macarrones a la milanesa 	Menestra de verduras con patata dado 	Garbanzos a la castellana 	Crema casera de verduras 
	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Salchichas frescas de ave con salsa de tomate 	Bacalao a la riojana 	Pechuga de pollo empanada con patatas 
	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Yogur de sabores 
<p>Energía: 590 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 84.9 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 19.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 753 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 23.6 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: 921 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 130.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 26.8 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</p>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz tres delicias 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas maravilla 	Sopa casera de ave con maravilla 	Alubias blancas con verduras 
Limanda empanada con lechuga 	Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Albóndigas a la casera con champiñón 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Filete de cabezada a la riojana 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta 
<p>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.6 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: 740 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 106.3 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 21.7 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: 1012 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 31.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Patatas guisadas a la riojana 	Garbanzos a la castellana 	Menestra de verduras 	Macarrones a la boloñesa 	Crema de calabacín y calabaza 
Bacalao en salsa verde con guisantes 	Filete ruso casero a la plancha con jardinera 	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dado 	Merluza a la romana con lechuga 	Pechuga de pollo a la milanesa con patatas 
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Yogur de sabores 
<p>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.2 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.8 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: 737 Kcal. Lípidos: 25.5 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 107.2 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 19.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 879 Kcal. Lípidos: 29.7 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 124.7 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 27.4 g. Sal: 1.7 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</p>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Sopa casera de ave con maravilla 
Filete de cabezada empanado con lechuga 	Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Limanda a la inglesa con lechuga 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón 	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 
<p>Energía: 603 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 83.9 g. Azúcares: 14.1 g. Proteínas: 20.3 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: 783 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 970 Kcal. Lípidos: 30.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 139.6 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 33.6 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</p>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones boloñesa 				
Merluza rebozada con mahonesa 				
Fruta 				
<p>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.8 g. Sal: 1.6 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: 793 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.0 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 32.8 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</p>				
<p>En todos los menús se incluye Agua y pan. </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:** 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