

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas	Menestra de verduras	Lentejas maravilla	Sopa casera de ave con maravilla
Lomo adobado al horno con pimientos rojos	Limanda rebozada con lechuga	Tortilla de patata con loncha de jamón York	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: 586 Kcal, Lípidos: 20.4g, AGS: 1.8g, Hidratos de Carbono: 83.9g, Azúcares: 13.8g, Proteínas: 16.7g, 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: 755 Kcal, Lípidos: 23.7 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 105.3 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 25.7 g, Sal: 1.5mg. • 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: 39.2 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 151.8 g, Azúcares: 26.3 g, Proteínas: 35.9 g, Sal: 1.5mg. • 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	Macarrones gratinados	Crema de calabacín y calabaza	Porrusalda
Estofado de pavo en salsa hortelana	Salchichas frescas de ave con tomate	Bacalao en salsa verde con guisantes	Muslo de pollo al chilindrón con patatas	Merluza rebozada con lechuga
Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
<small>Energía: 579Kcal, Lípidos: 21.1g, AGS: 2.0g, Hidratos de Carbono: 80.5g, Azúcares: 13.5g, Proteínas: 16.9g, 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: 797Kcal, Lípidos: 27.6g, AGS: 3.0g, Hidratos de Carbono: 112.4g, Azúcares: 18.5g, Proteínas: 24.9g, 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: 1024Kcal, Lípidos: 35.9g, AGS: 3.6g, Hidratos de Carbono: 142.6g, Azúcares: 25.9g, Proteínas: 32.7g, 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Patatas a la riojana	Arroz a la portuguesa con champiñón, guisante y pimiento	Judías verdes con patata y zanahoria	Lentejas maravilla	
Filete de cabezada empanado con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	Filete ruso casero en salsa española	Bacalao a la riojana	
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 87.3 g, Azúcares: 14.3 g, Proteínas: 17.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 785 Kcal, Lípidos: 28.6 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 107.4 g, Azúcares: 18.1 g, Proteínas: 24.7 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: 1064 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 151.7 g, Azúcares: 25.5 g, Proteínas: 31.4 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<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