

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|---|---|
| | 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 |
| <small>Energía: 575 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 81.9 g, Azúcares: 13.5 g, Proteínas: 16.4 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 725 Kcal, Lípidos: 27.3 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 100.7 g, Azúcares: 18.0 g, Proteínas: 19.1 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: 1088 Kcal, Lípidos: 36.7 g, AGS: 4.3 g, Hidratos de Carbono: 150.6 g, Azúcares: 25.5 g, Proteínas: 38.8 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> | | | | |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Arroz tres delicias | Judías verdes al estilo casero | Lentejas maravilla | Sopa casera de ave con maravilla | Alubias blancas con verduras |
| Merluza rebozada con mahonesa | 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 |
| <small>Energía: 597 Kcal, Lípidos: 21.7 g, AGS: 1.7 g, Hidratos de Carbono: 80.5 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 19.8 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: 793 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 110.4 g, Azúcares: 18.6 g, Proteínas: 27.2 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: 999 Kcal, Lípidos: 33.5 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 140.0 g, Azúcares: 27.6 g, Proteínas: 34.3 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 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Patatas guisadas a la riojana | Garbanzos a la castellana con chorizo y panceta | Menestra de verduras | Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) | Crema de calabacín y calabaza |
| Tortilla francesa con lechuga | Filete ruso casero a la plancha con jardinera | Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón | Gallineta al horno con verduras salteadas | Pechuga de pollo a la milanesa con patatas |
| Yogur de sabores | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur de sabores |
| <small>Energía: 607 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 83.9 g, Azúcares: 14.0 g, Proteínas: 20.3 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: 750 Kcal, Lípidos: 25.0 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 104.6 g, Azúcares: 19.2 g, Proteínas: 26.6 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: 971 Kcal, Lípidos: 32.4 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 137.8 g, Azúcares: 26.5 g, Proteínas: 32.1 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</small> | | | | |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| 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 | Merluza en salsa verde con guisantes | 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 |
| <small>Energía: 600 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 85.9 g, Azúcares: 13.7 g, Proteínas: 18.6 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: 775 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 107.5 g, Azúcares: 18.5 g, Proteínas: 25.7 g, Sal: 1.8 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: 960 Kcal, Lípidos: 34.7 g, AGS: 3.5 g, Hidratos de Carbono: 138.0 g, Azúcares: 24.6 g, Proteínas: 24.0 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> | | | | |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) | Porrusalda | | | |
| Limanda empanada con lechuga | Rotti de pavo en salsa riojana con pimientos rojos | | | |
| Fruta | Yogur de sabores | | | |
| <small>Energía: 593 Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 82.5 g, Azúcares: 13.9 g, Proteínas: 18.6 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: 2.4 g, Hidratos de Carbono: 105.7 g, Azúcares: 18.2 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: 912 Kcal, Lípidos: 32.3 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 128.6 g, Azúcares: 26.0 g, Proteínas: 26.9 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small> | | | | |
| <p>En todos los menus 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 |
|----------------------|------------------------------|---|
| 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