

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz con verduras 	Garbanzos a la castellana    	Sopa casera de ave con maravilla  
		Albóndigas caseras con salsa de champiñones     	Bacalao a la riojana     	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas   
		Yogur de sabores 	Fruta	Natillas de vainilla 
<p>Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 13,6 g, Proteínas: 18,9 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: 803 Kcal, Lípidos: 28,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,3 g, Azúcares: 18,3 g, Proteínas: 24,6 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal, Lípidos: 37,3 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 139,3 g, Azúcares: 26,9 g, Proteínas: 32,6 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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes con patata y zanahoria  	Macarrones a la boloñesa     	Alubias blancas estofadas    		
Salchichas frescas de ave con tomate     	Merluza a la romana con lechuga     	Tortilla francesa con loncha de jamón York    		
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta		
<p>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 21,7 g, AGS: 1,8 g, Hidratos de Carbono: 86,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 15,6 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: 772 Kcal, Lípidos: 26,3 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 110,3 g, Azúcares: 18,7 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: 1089 Kcal, Lípidos: 38,2 g, AGS: 3,9 g, Hidratos de Carbono: 139,3 g, Azúcares: 24,3 g, Proteínas: 33,3 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas a la riojana    	Garbanzos con verduras   	Menestra de verduras con patatas     	Sopa casera de ave con maravilla  	Arroz a la portuguesa con champiñón, guisante y pimiento    
Filete de cabezada a la inglesa con pimientos rojos    	Bacalao a la romana con lechuga     	Rotti de pavo en salsa demiglace     	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas     	Ventresca de merluza en salsa verde    
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<p>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 22,3 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 85,3 g, Azúcares: 15,8 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 756 Kcal, Lípidos: 25,4 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 106,3 g, Azúcares: 19,0 g, Proteínas: 22,9 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: 975 Kcal, Lípidos: 33,9 g, AGS: 3,8 g, Hidratos de Carbono: 137,8 g, Azúcares: 23,9 g, Proteínas: 29,8 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</p>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones a la milanesa    	Lentejas maravilla  	Judías verdes al estilo casero  	Crema casera de calabacín y calabaza    	Alubias blancas con verduras   
Bacalao en salsa verde    	Lomo adobado al horno con patatas chips     	Tortilla de patata con loncha de jamón York    	Estofado de pavo en salsa hortelana    	Albóndigas caseras con salsa de champiñones     
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<p>Energía: 605 Kcal, Lípidos: 21,1 g, AGS: 1,9 g, Hidratos de Carbono: 83,7 g, Azúcares: 14,6 g, Proteínas: 20,1 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 797 Kcal, Lípidos: 27,1 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 107,5 g, Azúcares: 17,6 g, Proteínas: 23,9 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: 1101 Kcal, Lípidos: 38,7 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 152,3 g, Azúcares: 25,4 g, Proteínas: 36,1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Arroz con tomate frito  				
San Jacobo casero con lechuga    				
Yogur de sabores 				
<p>Energía: 595 Kcal, Lípidos: 20,9 g, AGS: 2,0 g, Hidratos de Carbono: 84,9 g, Azúcares: 13,8 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,8 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: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 107,5 g, Azúcares: 17,6 g, Proteínas: 23,9 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: 1023 Kcal, Lípidos: 35,1 g, AGS: 3,7 g, Hidratos de Carbono: 144,9 g, Azúcares: 26,9 g, Proteínas: 31,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>				
<p>En todos los menús 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