

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Patatas a la riojana 	Sopa casera de ave con maravilla
			Tortilla francesa con lechuga 	Jamoncitos de pollo al horno con patatas
			Fruta 	Yogur natural
			Pan integral 	
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 85,7 g, Azúcares: 15,0 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas maravilla 	Arroz tres delicias 	Crema de calabaza 	Macarrones integrales con verduras
Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Filete de cabezada empanado con rodaja de tomate natural 	Merluza al Horno con lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta
			Pan integral 	
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 85,7 g, Azúcares: 15,0 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate 	Garbanzos al estilo casero 	Menestra de verduras con patatas 	Sopa casera de ave con maravilla 	Alubias pintas con verduras
Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Tortilla francesa con lechuga y tomate 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Salmón en salsa de naranja con lechuga
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta
			Pan integral 	
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 85,7 g, Azúcares: 15,0 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones integrales con verduras 	Alubias blancas estofadas 	Arroz a la portuguesa 	Crema casera de verduras 	Lentejas al estilo casero
Filete de cabezada en salsa hortelana 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Jamoncitos de pollo al horno con champiñón 	Tortilla de patata con lechuga y maíz 	Bacalao con tomate al horno
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta
			Pan integral 	
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 85,7 g, Azúcares: 15,0 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Porrusalda 	Menestra de verduras 	Alubias blancas con verduras 	Arroz tres delicias 	Sopa casera de pollo con maravilla
Tortilla francesa con rodaja de tomate natural 	Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Merluza rebozada con lechuga y zanahoria 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con patatas dado y champiñón salteado
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural
			Pan integral 	
<small>Energía: 599 Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 85,7 g, Azúcares: 15,0 g, Proteínas: 16,9 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal, Lípidos: 27,0 g, AGS: 2,3 g, Hidratos de Carbono: 112,8 g, Azúcares: 17,9 g, Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal, Lípidos: 37,1 g, AGS: 3,6 g, Hidratos de Carbono: 155,6 g, Azúcares: 25,9 g, Proteínas: 36,9 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>				

En todos los menús se incluye agua y pan.



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: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	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