



LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Sopa casera de ave con fideos 	Arroz blanco con tomate	Lentejas guisadas con chorizo y jamón 		
Pechuga de pollo a la plancha con pimientos rojos	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada 	Merluza rebozada con lechuga 		
Fruta	Fruta fresca	Yogur de sabores 		
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.6 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 16.9 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: 750 Kcal. Lípidos: 24.7 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 106.9 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 25.5 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: 925 Kcal. Lípidos: 32.6 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 130.2 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 27.9 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 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Paella de carne 	Macarrones carbonara 	Alubias blancas guisadas con chorizo 	Judías verdes con patata 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 
Tortilla de patata y cebolla con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera	Bacalao al orio con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Filete de cabezada a la plancha con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 19.3 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: 780 Kcal. Lípidos: 29.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.2 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 28.7 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: 1000 Kcal. Lípidos: 33.6 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 142.7 g. Azúcares: 24.7 g. Proteínas: 31.7 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 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Acelgas con patata 	Espaguetis a la boloñesa 	Crema de verduras 	Lentejas guisadas con chorizo y jamón 	
Lomo adobado con lechuga 	Limanda empanada 	Salchichas frescas de cerdo con champiñón salteado 	Merluza rebozada con lechuga 	<b>SIN SERVICIO DE COMEDOR</b>
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 13.9g. Proteínas: 15.8g. 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: 745 Kcal. Lípidos: 26.8 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 107.8 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 21.7 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: 1126Kcal. Lípidos: 39.7g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 155.5g. Azúcares: 24.1g. Proteínas: 36.7g. Sal: 1.6mg. • 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 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p align="center">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
<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