

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Garbanzos con verduras 	Crema casera de verduras 	Alubias pintas con verduras 
		Lomo adobado al horno con lechuga 	Pechuga de pollo empanada con patatas 	Bacalao a la riojana 
		Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta
<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: 109.7 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>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
			Arroz tres delicias 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 
			San Marinos con mahonesa 	Salchichas frescas de pollo con tomate 
			Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 84.6 g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 20.1g. 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: 796 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 113.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 887 Kcal. Lípidos: 31.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 124.7 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 25.8 g. 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos con verduras 	Macarrones a la napolitana 	Alubias pintas al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 
Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Filete de cabezada empanado con lechuga 	Filete ruso casero en salsa española 	Merluza en salsa verde 	Pechuga de pollo a la milanesa con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 593 Kcal. Lípidos: 20.5 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 14.8 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: 795 Kcal. Lípidos: 28.1 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 109.9 g. Azúcares: 19.2 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: 1063 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 149.6 g. Azúcares: 25.5 g. Proteínas: 32.7 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Patatas guisadas a la riojana 	Alubias blancas con verduras 	Arroz con tomate		
Salchichas frescas de ave con tomate 	Bacalao en salsa de tomate 	San Jacobo casero con lechuga 		
Fruta	Fruta	Actimel 		
<small>Energía: 594 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 83.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.0 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: 737 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 102.3 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 942 Kcal. Lípidos: 32.9 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 133.9 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 27.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<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