

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Arroz con tomate	Sopa casera de ave con maravilla	Alubias pintas con verduras
		Tortilla francesa con loncha de pechuga de pavo	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas	Limanda a la inglesa con lechuga
		Fruta	Yogur	Fruta
<p>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: 35.9 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</p>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Menestra de verduras	Patatas a la riojana	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)		
Tortilla de patata con loncha de jamón York	Filete ruso casero en salsa demiglace con champiñón	Bacalao en salsa verde con guisantes con lechuga		
Yogur	Fruta	Fruta		
<p>90YI [L] -S- 7WPF [ES]Kcg 85S [S] G 8S [S] [-]XJUHcgXY 7UUVbc. .)X [-]S-WfYg % [-] [D]chfYbq 8S [-] [G] 35% a [-] JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg [-] b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfU l b) c XY -1. U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 8S- (8 7Wf8KJ 90YI [L] -+ 7WPF [ES]Kcg 8S [S] G 8S [S] [-]XJUHcgXY 7UUVbc. 98S [-]S-WfYg % [-] [D]chfYbq 8S [-] [G] 35% a [-] JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg [-] b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfU l b) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 8S- 7Wf8KJ 90YI [L] -88WPF [ES]Kcg 8S [S] G 8S [S] [-]XJUHcgXY 7UUVbc. 98S [-]S-WfYg % [-] [D]chfYbq 8S [-] [G] 35% a [-] JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg [-] b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfU l b) c XY %1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 8S- 7Wf8KJ</p>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz a la montañesa	Garbanzos a la castellana	Judías verdes con patata y zanahoria	Sopa casera de pollo con maravilla	Alubias blancas con verduras
Filete de cabezada a la riojana	Tortilla francesa con lechuga	Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Estofado de pavo en salsa hortelana con patatas dado	Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta	Yogur	Fruta	Yogur	Fruta
<p>90YI [L] -S- 7WPF [ES]Kcg 85S [S] G 8S [S] [-]XJUHcgXY 7UUVbc. .)X [-]S-WfYg % [-] [D]chfYbq 8S [-] [G] 35% a [-] JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg [-] b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfU l b) c XY -1. U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 8S- (8 7Wf8KJ 90YI [L] -+ 7WPF [ES]Kcg 8S [S] G 8S [S] [-]XJUHcgXY 7UUVbc. 98S [-]S-WfYg % [-] [D]chfYbq 8S [-] [G] 35% a [-] JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg [-] b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfU l b) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 8S- 7Wf8KJ 90YI [L] -88WPF [ES]Kcg 8S [S] G 8S [S] [-]XJUHcgXY 7UUVbc. 98S [-]S-WfYg % [-] [D]chfYbq 8S [-] [G] 35% a [-] JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg [-] b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfU l b) c XY %1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 8S- 7Wf8KJ</p>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema casera de verduras	Macarrones a la napolitana	Alubias pintas con verduras	Menestra de verduras	Lentejas con verduras
Pechuga de pollo a la inglesa con patatas	Bacalao en salsa verde con guisantes	Lomo adobado al horno con lechuga	Tortilla de patata con loncha de jamón York	Limanda a la inglesa con lechuga
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<p>90YI [L] -S- 7WPF [ES]Kcg 85S [S] G 8S [S] [-]XJUHcgXY 7UUVbc. .)X [-]S-WfYg % [-] [D]chfYbq 8S [-] [G] 35% a [-] JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg [-] b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfU l b) c XY -1. U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 8S- (8 7Wf8KJ 90YI [L] -+ 7WPF [ES]Kcg 8S [S] G 8S [S] [-]XJUHcgXY 7UUVbc. 98S [-]S-WfYg % [-] [D]chfYbq 8S [-] [G] 35% a [-] JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg [-] b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfU l b) c XY -1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 8S- 7Wf8KJ 90YI [L] -88WPF [ES]Kcg 8S [S] G 8S [S] [-]XJUHcgXY 7UUVbc. 98S [-]S-WfYg % [-] [D]chfYbq 8S [-] [G] 35% a [-] JUCrUJEB bi HfYJbU WfW UKUg [-] b l 8cWa Ybc XY 7cbgfbg: gVfY UUJa YbHUMEB Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH] cg 85Sf8I z dUfU l b) c XY %1% U cg XY fYMa YbXUMEB XJfUJXY 8S- 7Wf8KJ</p>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas estofadas	Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento)	Sopa casera de ave con maravilla	Porrusalda
Filete de cabezada empanado con pimientos	Tortilla de jamón York y queso	Hamburguesa casera en salsa de champiñones	Pollo asado en su jugo con patatas	Merluza rebozada con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<p>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: 35.9 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</p>				
<p>En todos los menús 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: 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