

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
			Arroz blanco con tomate	Sopa casera de ave con maravilla
			Lomo adobado al horno con pimientos rojos	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
			Yogur natural	Fruta
			Pan integral	

Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21,3 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 15,1 g. Proteínas: 18,5 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Energía: 743 Kcal. Lípidos: 26,8 g. AGS: 2,5 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 18,5 g. Proteínas: 19,8 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Energía: 1108 Kcal. Lípidos: 38,7 g. AGS: 3,3 g. Hidratos de Carbono: 157,6 g. Azúcares: 26,0 g. Proteínas: 32,4 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

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Judías verdes al estilo casero	Garbanzos al estilo casero	Macarrones integrales a la boloñesa	Crema de calabacín y calabaza	Arroz tres delicias
Estofado de pavo en salsa hortelana	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes	Muslo de pollo al chilindrón con patatas	Filete ruso de cerdo la plancha con champiñón
Yogur natural	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
			Pan integral	

Energía: 583 Kcal. Lípidos: 19,9 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 84,0 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 17,1 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Energía: 773 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 2,4 g. Hidratos de Carbono: 106,4 g. Azúcares: 18,2 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: 980 Kcal. Lípidos: 33,8 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 139,7 g. Azúcares: 24,4 g. Proteínas: 29,4 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

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz con tomate frito	Patatas a la riojana	Judías verdes con patata y zanahoria	Lentejas maravilla	Sopa casera de ave con maravilla
Tortilla de patata con lechuga	Filete de cabezada a la plancha con lechuga y maíz	Filete ruso casero en salsa española	Bacalao a la riojana	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
			Pan integral	

Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21,7 g. AGS: 2,2 g. Hidratos de Carbono: 87,1 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 16,6 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día  
Energía: 733 Kcal. Lípidos: 25,7 g. AGS: 2,7 g. Hidratos de Carbono: 102,6 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,0 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día  
Energía: 1015 Kcal. Lípidos: 36,3 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 140,0 g. Azúcares: 26,3 g. Proteínas: 32,2 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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Los menús incluyen agua y pan o pan integral.



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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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