


LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
				Lentejas con verduras 
				Lomo adobado al horno con lechuga 
				Fruta 

Energía: 609Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 87,3 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 17,9 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: 785 Kcal. Lípidos: 28,6 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 107,4 g. Azúcares: 18,1 g. Proteínas: 24,7 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: 1064 Kcal. Lípidos: 36,9 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 151,7 g. Azúcares: 25,5 g. Proteínas: 31,4 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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz tres delicias 	Judías verdes con patata y zanahoria 			
Bacalao al horno con lechuga y maíz 	Salchichas frescas de cerdo con tomate 			
Fruta 	Yogur natural 			

Energía: 537 Kcal. Lípidos: 20,3 g. AGS: 1,9 g. Hidratos de Carbono: 72,6 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 15,9 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: 780 Kcal. Lípidos: 30,3 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 100,5 g. Azúcares: 19,1 g. Proteínas: 26,4 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: 1006 Kcal. Lípidos: 33,8 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 135,0 g. Azúcares: 24,6 g. Proteínas: 40,4 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Menestra de verduras 	Garbanzos con verduras 	Macarrones integrales con verduras 	Alubias pintas al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 
Tortilla de patata con lechuga 	Filete de limanda rebosada con rodaja de tomate 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con lechuga y maíz 	Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y tomate 
Yogur natural 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
			Pan integral 	

Energía: 602 Kcal. Lípidos: 22,9 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 80,6 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 18,4 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 721 Kcal. Lípidos: 24,8 g. AGS: 2,4 g. Hidratos de Carbono: 99,2 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 25,3 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: 979 Kcal. Lípidos: 35,2 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 140,9 g. Azúcares: 26,2 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Patatas a la riojana 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Arroz con tomate 
Merluza al horno con lechuga y maíz 	Cabezada de lomo asada con salsa jardinera 	Tortilla francesa con rodaja de tomate 	Estofado de pechuga de pollo en salsa hortelana 	San Jacobo casero con lechuga 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Actimel 
			Pan integral 	

Energía: 546 Kcal. Lípidos: 19,9 g. AGS: 1,7g. Hidratos de Carbono: 77,1 g. Azúcares: 13,1g. Proteínas: 14,7 g. Sal: 1,5mg. • 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: 724 Kcal. Lípidos: 28,6 g. AGS: 3,0g. Hidratos de Carbono: 98,7 g. Azúcares: 19,6g. Proteínas: 18,0 g. Sal: 1,8mg. • 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: 1040 Kcal. Lípidos: 31,5g. AGS: 3,6g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 23,6g. Proteínas: 36,7 g. Sal: 1,7mg. • 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29

Energía: 594 Kcal. Lípidos: 18,7 g. AGS: 2,2 g. Hidratos de Carbono: 85,3 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 21,1 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: 710 Kcal. Lípidos: 23,0 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 105,2 g. Azúcares: 18,9 g. Proteínas: 20,6 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: 988 Kcal. Lípidos: 32,2 g. AGS: 3,2 g. Hidratos de Carbono: 143,2 g. Azúcares: 23,9 g. Proteínas: 31,3 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

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
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