

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Alubias blancas a la castellana 	Menestra de verdura rehogada con jamón 
			Abadejo en salsa de tomate con lechuga 	Tortilla de patata casera con lechuga 
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 604 Kcal; Lípidos: 21,1 g; AGI: 1,0 g; Hidratos de Carbono: 85,2 g; Azúcares: 13,5 g; Proteínas: 18,5 g; Sal: 1,5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-5 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 797 Kcal; Lípidos: 27,1 g; AGI: 1,3 g; Hidratos de Carbono: 114,6 g; Azúcares: 18,4 g; Proteínas: 23,9 g; Sal: 1,5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.379 Kcal/día Energía: 566 Kcal; Lípidos: 30,1 g; AGI: 3,7 g; Hidratos de Carbono: 130,0 g; Azúcares: 36,4 g; Proteínas: 38,8 g; Sal: 1,5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Puré de verduras 	Alubias blancas estofadas 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Arroz a la montañesa 	Lentejas a la jardinera 
Limanda rebosada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con champiñón salteado 	Jamón fresco asado con pimientos rojos 	Tortilla francesa con York y queso 	Chuleta de Sajonia con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Melocotón en almíbar	Fruta
<small>Energía: 606 Kcal; Lípidos: 21,1 g; AGI: 1,6 g; Hidratos de Carbono: 86,3 g; Azúcares: 14,5 g; Proteínas: 15,6 g; Sal: 1,5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-5 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 758 Kcal; Lípidos: 26,9 g; AGI: 2,6 g; Hidratos de Carbono: 105,6 g; Azúcares: 17,5 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 2.379 Kcal/día Energía: 1015 Kcal; Lípidos: 35,1 g; AGI: 3,3 g; Hidratos de Carbono: 141,3 g; Azúcares: 23,8 g; Proteínas: 33,6 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</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Espaguetis a la italiana 	Cocido completo 	Judías verdes con patata, zanahoria y huevo duro 	Arroz blanco con tomate
	Merluza en salsa marinera 		Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate 	Huevos fritos con patatas 
	Yogur de sabores 	Zumo	Fruta	Fruta
<small>Energía: 573 Kcal; Lípidos: 20,1 g; AGI: 1,6 g; Hidratos de Carbono: 83,6 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 3-5 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 796 Kcal; Lípidos: 26,9 g; AGI: 2,6 g; Hidratos de Carbono: 105,6 g; Azúcares: 18,8 g; Proteínas: 23,9 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 2.379 Kcal/día Energía: 854 Kcal; Lípidos: 30,0 g; AGI: 3,9 g; Hidratos de Carbono: 121,4 g; Azúcares: 23,3 g; Proteínas: 24,7 g; Sal: 1,6 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Alubias blancas estofadas 	Menestra de verduras 	Lentejas a la jardinera 	Arroz tres delicias 	Sopa casera de pollo con fideos 
Limanda al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla 	Pizza casera de jamón York y queso con tomate natural 	Albóndigas caseras en salsa hortelana con champiñón salteado 	Halibut a la romana con tomate natural 	Tortilla de patata casera con loncha de jamón serrano y lechuga 
Zumo	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal; Lípidos: 21,7 g; AGI: 1,8 g; Hidratos de Carbono: 83,4 g; Azúcares: 14,9 g; Proteínas: 20,9 g; Sal: 1,6 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 3-5 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 758 Kcal; Lípidos: 26,9 g; AGI: 2,6 g; Hidratos de Carbono: 105,6 g; Azúcares: 17,5 g; Proteínas: 24,7 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 2.379 Kcal/día Energía: 1099 Kcal; Lípidos: 39,3 g; AGI: 4,0 g; Hidratos de Carbono: 154,3 g; Azúcares: 24,8 g; Proteínas: 32,1 g; Sal: 1,5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de calabacín 	Garbanzos estofados con bacon 	Macarrones a la boloñesa 	Lentejas a la castellana 	Patatas a la riojana 
Chuleta de Sajonia a la plancha con champiñón salteado 	Merluza al horno en salsa de zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Abadejo en salsa de tomate 	Estofado de pavo a la jardinera 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 599 Kcal; Lípidos: 21,3 g; AGI: 1,9 g; Hidratos de Carbono: 84,9 g; Azúcares: 14,2 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 3-5 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 771 Kcal; Lípidos: 27,8 g; AGI: 3,0 g; Hidratos de Carbono: 108,9 g; Azúcares: 18,3 g; Proteínas: 21,7 g; Sal: 1,7 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.379 Kcal/día Energía: 936 Kcal; Lípidos: 35,3 g; AGI: 3,7 g; Hidratos de Carbono: 132,4 g; Azúcares: 25,9 g; Proteínas: 26,9 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>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</p> 				

MONDAY 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30	THURSDAY 1	FRIDAY 2
			Castilian-style white bean stew 	Vegetable stew with ham 
			Haddock in tomato sauce with salad 	Potato omelet with salad 
			Fruit	Fruit
<small>Energy: 604Kcal. Fats: 21.1 g. SFA: 1.0 g. Carbohydrates: 85.3 g. Sugar: 13.3g. Protein: 15.5 g. Salt: 1.5 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 3-4-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 797Kcal. Fats: 27.1 g. SFA: 1.3 g. Carbohydrates: 114.6 g. Sugar: 16.4 g. Protein: 23.9 g. Salt: 1.5 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 3,279 Kcal/day. Energy: 866 Kcal. Fats: 30.1 g. SFA: 3.7 g. Carbohydrates: 120.0 g. Sugar: 26.4 g. Protein: 28.8 g. Salt: 1.5 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
Vegetable purée 	White bean stew 	Sautéed green beans with potatoes and carrot 	Montañesa-style rice 	Homestyle lentil stew 
Battered and fried limanda with lettuce 	Chicken thigh in its natural juice with mushrooms 	Roast fresh ham with red peppers 	Ham and cheese omelet 	Saxony chop with olive, carrot, and lettuce salad 
Fruit	Fruit	Fruit yoghurt 	Peaches in syrup 	Fruit
<small>Energy: 606Kcal. Fats: 22.1 g. SFA: 1.6 g. Carbohydrates: 86.3 g. Sugar: 14.3g. Protein: 15.4g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 3-5-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 758Kcal. Fats: 26.9 g. SFA: 2.4 g. Carbohydrates: 105.9 g. Sugar: 17.3g. Protein: 23.9 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 3,279 Kcal/day. Energy: 1015Kcal. Fats: 35.1 g. SFA: 3.3 g. Carbohydrates: 141.3g. Sugar: 23.8 g. Protein: 33.6g. Salt: 1.5 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
	Spaghetti with tomato sauce 	Stew 	Boiled potato, bean, carrot and egg 	Rice with tomato sauce
	Hake in marinara sauce 		Breaded breast chicken with lettuce and tomato salad 	Fried eggs with chips 
	Fruit yoghurt 	Juice	Fruit	Fruit
<small>Energy: 578Kcal. Fats: 20.1 g. SFA: 1.8 g. Carbohydrates: 83.6 g. Sugar: 13.3g. Protein: 15.9 g. Salt: 1.5 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 3-5-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 796Kcal. Fats: 26.9 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 114.7 g. Sugar: 18.3g. Protein: 23.9 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 3,279 Kcal/day. Energy: 854Kcal. Fats: 30.0 g. SFA: 3.3 g. Carbohydrates: 121.4 g. Sugar: 23.8 g. Protein: 34.7 g. Salt: 1.5 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
White bean stew 	Vegetable stew 	Homestyle lentil stew 	Cantonese rice 	Homemade chicken noodle soup 
Baked limanda with lettuce, tomato, sweetcorn and onion salad 	Homemade pizza with ham and cheese with fresh tomato 	Homemade meatballs in vegetable sauce with mushrooms 	Battered and fried halibut with fresh tomato 	Potato omelet 
Juice	Fruit	Fruit	Fruit yoghurt 	Fruit
<small>Energy: 609Kcal. Fats: 21.7g. SFA: 1.8g. Carbohydrates: 83.6g. Sugar: 14.3g. Protein: 20.9g. Salt: 1.6mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 3-5-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 758Kcal. Fats: 26.9 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 105.9 g. Sugar: 17.3g. Protein: 24.7g. Salt: 1.8mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 3,279 Kcal/day. Energy: 1099Kcal. Fats: 39.3g. SFA: 4.0g. Carbohydrates: 134.3g. Sugar: 24.8g. Protein: 32.1g. Salt: 1.3mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
Courgette purée 	Chickpea and bacon stew 	Macaroni Bolognese 	Castilian-style lentil stew 	Rioja-style potatoes 
Saxony chop with sautéed mushrooms 	Baked hake in carrot sauce 	Chicken thigh in its natural juice with chips 	Haddock in tomato sauce 	Turkey stew with vegetables 
Fruit	Fruit yoghurt 	Fruit	Fruit	Fruit
<small>Energy: 599Kcal. Fats: 21.3g. SFA: 1.9 g. Carbohydrates: 84.9 g. Sugar: 14.3g. Protein: 17.1 g. Salt: 1.5 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 3-5-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 773Kcal. Fats: 27.8 g. SFA: 3.0g. Carbohydrates: 108.3g. Sugar: 15.3 g. Protein: 21.7 g. Salt: 1.7mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 3,279 Kcal/day. Energy: 936Kcal. Fats: 35.3 g. SFA: 3.7 g. Carbohydrates: 132.3g. Sugar: 23.9 g. Protein: 26.9g. Salt: 1.8 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
Water and bread are included in all menus. 				

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