

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
		Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Lentejas a la jardinera 	Arroz blanco con tomate
		Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Varitas de merluza rebozadas con ensalada 	Huevos fritos con patatas 
		Yogur de sabores 	Fruta	Vasito de helado 
<small>Energía: 595Kcal, Lípidos: 30.6g, AGS: 1.3g, Hidratos de Carbono: 81.0g, Azúcares: 13.6g, Proteínas: 19.5g, Sal: 1.7mg. - 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: 37.2 g, AGS: 1.4 g, Hidratos de Carbono: 106.9 g, Azúcares: 18.3 g, Proteínas: 25.3 g, Sal: 1.7mg. - 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 1.379 Kcal/día Energía: 981 Kcal, Lípidos: 31.9 g, AGS: 4.1 g, Hidratos de Carbono: 141.3 g, Azúcares: 35.3 g, Proteínas: 32.3 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.</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de calabacín 	Pasta de caracol a la italiana 	Garbanzos estofados 	Menestra de verdura rehogada con jamón 	Lentejas a la jardinera 
Abadejo en salsa de tomate 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con lechuga 	Tortilla de patata casera con lechuga 	Halibut empanado con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo rebozada con patatas fritas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
<small>Energía: 610Kcal, Lípidos: 11.4g, AGS: 1.2g, Hidratos de Carbono: 84.3g, Azúcares: 14.6g, Proteínas: 21.0g, Sal: 1.7mg. - 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: 794 Kcal, Lípidos: 28.3 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 111.4 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 33.7 g, Sal: 1.7mg. - 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 1.379 Kcal/día Energía: 929 Kcal, Lípidos: 31.2 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 130.3 g, Azúcares: 25.9 g, Proteínas: 29.7 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.</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Judías verdes con patata 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de ave con lluvia 	Lentejas a la castellana 	Arroz blanco con salsa de tomate
Filete de limanda rebozada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate 	Filete ruso casero de cerdo en salsa hortalana con ensalada de lechuga y tomate 	Abadejo en salsa de tomate 	Huevos fritos con patatas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado 
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 20.7g, AGS: 1.9g, Hidratos de Carbono: 87.4g, Azúcares: 14.3g, Proteínas: 18.3g, 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: 738Kcal, Lípidos: 25.3g, AGS: 2.7g, Hidratos de Carbono: 103.6g, Azúcares: 17.3g, Proteínas: 33.6g, Sal: 1.6mg. - 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 1.379 Kcal/día Energía: 1066Kcal, Lípidos: 37.4g, AGS: 4.0g, Hidratos de Carbono: 152.7g, Azúcares: 26.6g, Proteínas: 34.8g, 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de verduras 	Garbanzos estofados 	Macarrones gratinados 		
Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Halibut a la andaluza con ensalada de tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con puré de patata 		
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta		
<small>Energía: 604Kcal, Lípidos: 21.1g, AGS: 2.0g, Hidratos de Carbono: 85.2g, Azúcares: 13.5g, Proteínas: 18.5g, 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: 797 Kcal, Lípidos: 27.1 g, AGS: 3.3 g, Hidratos de Carbono: 114.6 g, Azúcares: 19.4 g, Proteínas: 33.5 g, Sal: 1.5mg. - 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 1.379 Kcal/día Energía: 866 Kcal, Lípidos: 30.1 g, AGS: 3.7 g, Hidratos de Carbono: 120.0 g, Azúcares: 26.4 g, Proteínas: 38.8 g, Sal: 1.5mg. - 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 7	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
		Sautéed green beans with potatoes and carrot 	Homestyle lentil stew 	Rice with tomato sauce
		Chicken thigh in its natural juice with lettuce 	Hake fillets with salad 	Fried eggs with chips 
		Fruit yoghurt 	Fruit 	Ice-cream 
<small>Energy: 595Kcal. Fat: 20.6g. SFA: 2.3g. Carbohydrates: 82.6g. Sugar: 13.6g. Protein: 19.8g. Salt: 1.7mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 773Kcal. Fat: 27.2g. SFA: 2.4g. Carbohydrates: 106.9g. Sugar: 18.3g. Protein: 25.2g. 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 2,279 Kcal/day. Energy: 981Kcal. Fat: 31.9g. SFA: 4.1g. Carbohydrates: 141.3g. Sugar: 25.3g. Protein: 32.3g. Salt: 1.7mg. 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 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
Courgette cream soup 	Italian-style orecchiette 	Chickpea stew 	Vegetable stew with ham 	Lentil and vegetable stew 
Haddock in tomato sauce 	Chicken sausages with salad 	Potato omelet with salad 	Breaded halibut Lettuce and tomato salad 	Battered and fried breast chicken with French fries 
Fruit 	Fruit 	Fruit 	Plain yoghurt 	Fruit 
<small>Energy: 610Kcal. Fat: 21.1g. SFA: 2.3g. Carbohydrates: 84.3g. Sugar: 14.3g. Protein: 21.0g. Salt: 1.7mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 734Kcal. Fat: 28.2g. SFA: 2.6g. Carbohydrates: 111.4g. Sugar: 17.9g. Protein: 23.7g. 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 2,279 Kcal/day. Energy: 926Kcal. Fat: 32.3g. SFA: 3.9g. Carbohydrates: 130.3g. Sugar: 25.9g. Protein: 29.7g. Salt: 1.7mg. 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 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23	THURSDAY 24	FRIDAY 25
Homestyle green beans 	Vegetables and white bean stew 	Homemade poultry noodle soup 	Castilian-style lentil stew 	Rice with tomato sauce
Breaded limanda fillet with lettuce 	Chicken thigh in its natural juice with lettuce and tomato salad 	Homemade Salisbury steak in vegetable sauce with lettuce and tomato salad 	Haddock in tomato sauce 	Fried eggs with chips 
Fruit yoghurt 	Fruit 	Fruit 	Fruit 	Ice-cream cup 
<small>Energy: 609Kcal. Fat: 20.7g. SFA: 1.9g. Carbohydrates: 87.4g. Sugar: 14.3g. Protein: 18.3g. Salt: 1.6mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 738Kcal. Fat: 25.3g. SFA: 2.7g. Carbohydrates: 103.6g. Sugar: 17.3g. Protein: 23.6g. Salt: 1.6mg. 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 2,279 Kcal/day. Energy: 1086Kcal. Fat: 37.4g. SFA: 4.0g. Carbohydrates: 152.7g. Sugar: 26.6g. Protein: 34.8g. Salt: 1.6mg. 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 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30		
Vegetable purée 	Chickpea stew 	Macaroni au gratin 		
Marinated pork loin with salad 	Andalusien-style halibut with tomato salad 	Grilled chicken breast with mashed potatoes 		
Fruit 	Fruit yoghurt 	Fruit 		
<small>Energy: 664Kcal. Fat: 21.1g. SFA: 1.0g. Carbohydrates: 85.2g. Sugar: 13.5g. Protein: 18.5g. Salt: 1.5mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on school meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 797Kcal. Fat: 27.1g. SFA: 2.3g. Carbohydrates: 114.6g. Sugar: 18.4g. Protein: 23.9g. Salt: 1.5mg. 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 2,279 Kcal/day. Energy: 866Kcal. Fat: 30.1g. SFA: 3.7g. Carbohydrates: 120.0g. Sugar: 26.4g. Protein: 28.8g. Salt: 1.5mg. 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>				
<p>Water and bread are included in all menus. </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