

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabaza 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Brócoli con refrito	
Albóndigas caseras mixtas con tomate Pasta con verduras 	Merluza a la romana Judías verdes con aceite y zanahoria 	Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada 	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) Salchichas de pavo 	
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>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</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas a la jardinera 	Pasta a la carbonara 	Repollo rehogado con aceite y ajo	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Crema de zanahoria
Escalope de lomo de cerdo empanado con patatas fritas 	Limanda empanada Ensalada 	Estofado de pavo en salsa jardinera 	Merluza a la romana con patatas fritas 	Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>9bYf [1 -] 7Wf [e]kq & [5 -] G [5 -] [-]XUhcqXY 7UfVbc. [-] [-]Sv WfYg [-] [-]DrcHfVbq [-] [-]GJ [-]a [-] J U c r U M E b i H j Y e b u W f W U k U g r [-] b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g q v Y U U j a Y b H U M E b Y b c g 7 Y b f c g 9 b W h j c g 6 S f 8 i d U f U i b b j c X Y [-] U c g X Y f Y W a Y b X U M E b X U f U X Y [-] (& 7 W f W k U j 9bYf [1 -] 7Wf [e]kq & [5 -] G [5 -] [-]XUhcqXY 7UfVbc. [-] [-]Sv WfYg [-] [-]DrcHfVbq [-] [-]GJ [-]a [-] J U c r U M E b i H j Y e b u W f W U k U g r [-] b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g q v Y U U j a Y b H U M E b Y b c g 7 Y b f c g 9 b W h j c g 6 S f 8 i z d U f U i b b j c X Y [-] U c g X Y f Y W a Y b X U M E b X U f U X Y [-] (& 7 W f W k U j 9bYf [1 -] 7Wf [e]kq & [5 -] G [5 -] [-]XUhcqXY 7UfVbc. [-] [-]Sv WfYg [-] [-]DrcHfVbq [-] [-]GJ [-]a [-] J U c r U M E b i H j Y e b u W f W U k U g r [-] b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g q v Y U U j a Y b H U M E b Y b c g 7 Y b f c g 9 b W h j c g 6 S f 8 i z d U f U i b b j c X Y [-] U c g X Y f Y W a Y b X U M E b X U f U X Y [-] (& 7 W f W k U j</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa casera de ave con fideos 	Coliflor y brócoli	Lentejas caseras con verduras 	Caldo gallego de repollo 	Crema de zanahoria
Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado 	Bacalao frito Ensalada 	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) 	Pizza casera
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>9bYf [1 -] 7Wf [e]kq & [5 -] G [5 -] [-]XUhcqXY 7UfVbc. [-] [-]Sv WfYg [-] [-]DrcHfVbq [-] [-]GJ [-]a [-] J U c r U M E b i H j Y e b u W f W U k U g r [-] b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g q v Y U U j a Y b H U M E b Y b c g 7 Y b f c g 9 b W h j c g 6 S f 8 i d U f U i b b j c X Y [-] U c g X Y f Y W a Y b X U M E b X U f U X Y [-] (& 7 W f W k U j 9bYf [1 -] 7Wf [e]kq & [5 -] G [5 -] [-]XUhcqXY 7UfVbc. [-] [-]Sv WfYg [-] [-]DrcHfVbq [-] [-]GJ [-]a [-] J U c r U M E b i H j Y e b u W f W U k U g r [-] b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g q v Y U U j a Y b H U M E b Y b c g 7 Y b f c g 9 b W h j c g 6 S f 8 i z d U f U i b b j c X Y [-] U c g X Y f Y W a Y b X U M E b X U f U X Y [-] (& 7 W f W k U j 9bYf [1 -] 7Wf [e]kq & [5 -] G [5 -] [-]XUhcqXY 7UfVbc. [-] [-]Sv WfYg [-] [-]DrcHfVbq [-] [-]GJ [-]a [-] J U c r U M E b i H j Y e b u W f W U k U g r [-] b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b g q v Y U U j a Y b H U M E b Y b c g 7 Y b f c g 9 b W h j c g 6 S f 8 i z d U f U i b b j c X Y [-] U c g X Y f Y W a Y b X U M E b X U f U X Y [-] (& 7 W f W k U j</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

En todos los menús se incluye agua y pan.



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