

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabaza	Pasta con tomate y bacon 	Guisantes con jamón y zanahoria 	Garbanzos con chorizo 	Arroz con verduras y jamón 
Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patata asada 	Merluza a la romana Ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla) 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata panadera 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 
Yogur 	Fruta	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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
	Brócoli con bechamel 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Sopa casera de pollo con pasta 	Repollo rehogado con aceite y ajo
	Bacalao frito Ensalada de lechuga y tomate 	Fideuá de magro de cerdo, cebolla y tomate 	Merluza empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Arroz a la cubana con huevo frito (1 huevo) Salchichas de pavo 
	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Judías verdes con aceite y zanahoria 	Cocido de garbanzos con verduras y huevo duro 	Crema de zanahoria	Lentejas con chorizo y bacon 	Patatas gratinadas a los cuatro queso con bacon 
Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas 	Filete de limanda empanada Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Escalope de lomo de cerdo Arroz con tomate 	Tortilla de patata casera con ensalada de tomate 	Merluza empanada con patatas fritas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Tarta 
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Alubias blancas con verduras 	Brócoli al estilo casero 	Caldo gallego de repollo 	Sopa casera de pollo con estrellitas 	Crema de verduras 
Hamburguesa de pollo a la plancha Espaguetis con tomate 	Abadejo a la romana con patata cocida 	Escalope de lomo de cerdo empanado con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza empanada con verduras salteadas 	Arroz con tomate y huevo frito Salchichas de pavo 
Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>En todos los menús se incluye agua y pan. </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: 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