

| LUNES 11  | MARTES 12   | MIERCOLES 13  | JUEVES 14   | VIERNES 15  |
|---|---|---|---|---|
| Lentejas con zanahoria y cebolla<br>  | Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún<br>                     | Paella<br>   | Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)<br>      | Crema de zanahoria<br>   |
| Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate<br>   | Espirales a la boloñesa<br>                                      | Tilapia a la plancha con judías verdes salteadas<br>                   | Varitas de merluza rebozadas con champiñón salteado<br>                         | Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br> |
| Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  | Yogur de sabores<br>   | Fruta fresca  |
| <small>Energía: *SS Kcal. Lípidos: 25* g. AGS: 10* g. Hidratos de Carbono: 85* g. Azúcares: 1(10* g. Proteínas: 1* mg. Sal: 1* 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<br/>Energía: 751 Kcal. Lípidos:25.9 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 107.3 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 22.3 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<br/>Energía: 1015 Kcal. Lípidos: 35.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 141.1 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 32.3 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>    |   |   |   |   |
| LUNES 18  | MARTES 19   | MIERCOLES 20  | JUEVES 21   | VIERNES 22  |
| Arroz blanco con tomate<br>  | Crema de calabacín<br>   | Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria<br>       | Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro<br> | Patatas guisadas con chorizo<br>                               |
| Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada<br>   | Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br> | Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria<br> | Macarrones a la carbonara<br>   | Tortilla francesa con judías verdes salteadas<br>              |
| Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  | Yogur de sabores<br>   | Fruta fresca  |
| <small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 15.1 g. Proteínas: 18.5 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<br/>Energía: 743 Kcal. Lípidos:26.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 19.8 g. Sal: 1.5 mg. * Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 1108 Kcal. Lípidos: 38.7 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 157.6 g. Azúcares: 26.0 g. Proteínas: 32.4 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</small> |   |   |   |   |
| LUNES 25  | MARTES 26   | MIERCOLES 27  | JUEVES 28   | VIERNES 29  |
| Ensalada de lechuga, tomate y huevo<br>   | Patatas guisadas con merluza<br>                               | Fideos a la marinera (pimiento,mejillones)<br>                       | Crema de calabaza   | Sopa de fideos y garbanzos<br>                               |
| Arroz con verduras y Jamón cocido<br>   | Huevos cocidos con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>      | Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada<br>            | Croquetas de pollo Ensalada de lechuga y tomate<br>                           | Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón<br>         |
| Fruta fresca  | Fruta fresca  | Fruta fresca  | Yogur de sabores<br>   | Fruta fresca  |
| <small>Energía: 583 Kcal. Lípidos: 19.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 84.0 g. Azúcares: 14.8 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 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día<br/>Energía: 773 Kcal. Lípidos:27.1 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 108.4 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.7 mg. * Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 980 Kcal. Lípidos: 33.8 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 139.7 g. Azúcares: 24.4 g. Proteínas: 29.4 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</small>  |   |   |   |   |
| LUNES 2   | MARTES 3  | MIERCOLES 4   | JUEVES 5  | VIERNES 6   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
| LUNES 9   | MARTES 10   | MIERCOLES 11  | JUEVES 12   | VIERNES 13  |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |

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                         |
|----------------------|------------------------------|---|
| <b>PRIMER PLATO</b>  | 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                        |
| <b>SEGUNDO PLATO</b> | Carne grasa (cerdo, cordero) | Pescado                                     |
|                      | Carne magra (ave, ternera)   | Huevo, pescado                              |
|                      | Pescado                      | Carne magra                                 |
|                      | Huevo                        | Carne magra, pescado                        |
| <b>POSTRE</b>        | 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