

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias pintas con verduras (zanahoria, cebolla, ajo)	Menestra de verduras	Garbanzos con espinacas	Puré de verduras
	Limanda a la inglesa con lechuga y zanahoria	Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Pechuga de pollo en salsa hortelana con lechuga
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
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: 36.9 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				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Judías verdes con patata y zanahoria	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Alubias blancas con verduras	Acelgas al estilo casero	
Filete de cabezada a la plancha con lechuga	Tortilla francesa con rodaja de tomate	Bacalao con tomate y pimientos asados	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	
	Pan integral		Pan integral	
96VY[4] * \$ 7W* @#Xcg &S" * \$ G %&["<]XUhgXY 7UfVbc.) * ["<]Sn-WfYg %&["<]DchWibg %&["<]Gf. %&["<] J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-b) l BcWa Ybhc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 8SfSf dUfUf b b); c XY * 1. U cg XY fVWa YbXUMEB XUfUjXY %&["<]6?WfRkU 96VY[4] + * 7W* @#Xcg &S" * \$ G %&["<]XUhgXY 7UfVbc. %&["<]Sn-WfYg %&["<]DchWibg %&["<]Gf. %&["<] J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-b) l BcWa Ybhc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 8SfSf dUfUf b b); c XY * 1% U cg XY fVWa YbXUMEB XUfUjXY %&["<]6?WfRkU 96VY[4] + * 7W* @#Xcg &S" * \$ G %&["<]XUhgXY 7UfVbc. %&["<]Sn-WfYg %&["<]DchWibg %&["<]Gf. %&["<] J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-b) l BcWa Ybhc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 8SfSf dUfUf b b); c XY * 1% U cg XY fVWa YbXUMEB XUfUjXY * %&["<]6?WfRkU				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Menestra de verduras	Alubias pintas con verduras	Macarrones integrales con verduras	Lentejas maravilla	Crema casera de calabacín y calabaza
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	Merluza en salsa alicantina	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón salteado	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga	Contramuslo de pollo asado con lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
96VY[4] * \$ 7W* @#Xcg &S" * \$ G %&["<]XUhgXY 7UfVbc.) * ["<]Sn-WfYg %&["<]DchWibg %&["<]Gf. %&["<] J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-b) l BcWa Ybhc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 8SfSf dUfUf b b); c XY * 1. U cg XY fVWa YbXUMEB XUfUjXY %&["<]6?WfRkU 96VY[4] + * 7W* @#Xcg &S" * \$ G %&["<]XUhgXY 7UfVbc. %&["<]Sn-WfYg %&["<]DchWibg %&["<]Gf. %&["<] J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-b) l BcWa Ybhc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 8SfSf dUfUf b b); c XY * 1% U cg XY fVWa YbXUMEB XUfUjXY %&["<]6?WfRkU 96VY[4] + * 7W* @#Xcg &S" * \$ G %&["<]XUhgXY 7UfVbc. %&["<]Sn-WfYg %&["<]DchWibg %&["<]Gf. %&["<] J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-b) l BcWa Ybhc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 8SfSf dUfUf b b); c XY * 1% U cg XY fVWa YbXUMEB XUfUjXY * %&["<]6?WfRkU				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Judías verdes con patata y zanahoria	Lentejas al estilo casero	Patatas a la riojana	Crema casera de verduras	Alubias blancas con verduras
Cabecero de lomo asado con pimientos	Huevos cocidos con fritada	Bacalao a la riojana	Estofado de pavo en salsa hortelana	Merluza al horno en salsa de zanahoria con guisantes
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
96VY[4] * \$ 7W* @#Xcg &S" * \$ G %&["<]XUhgXY 7UfVbc.) * ["<]Sn-WfYg %&["<]DchWibg %&["<]Gf. %&["<] J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-b) l BcWa Ybhc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 8SfSf dUfUf b b); c XY * 1. U cg XY fVWa YbXUMEB XUfUjXY %&["<]6?WfRkU 96VY[4] + * 7W* @#Xcg &S" * \$ G %&["<]XUhgXY 7UfVbc. %&["<]Sn-WfYg %&["<]DchWibg %&["<]Gf. %&["<] J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-b) l BcWa Ybhc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 8SfSf dUfUf b b); c XY * 1% U cg XY fVWa YbXUMEB XUfUjXY %&["<]6?WfRkU 96VY[4] + * 7W* @#Xcg &S" * \$ G %&["<]XUhgXY 7UfVbc. %&["<]Sn-WfYg %&["<]DchWibg %&["<]Gf. %&["<] J UctUjEB bi HfjEbu WfW UkUg(-b) l BcWa Ybhc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMEB Yb cg 7Ybfcg 9W Wfj cg 8SfSf dUfUf b b); c XY * 1% U cg XY fVWa YbXUMEB XUfUjXY * %&["<]6?WfRkU				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Arroz con tomate	Garbanzos con verduras	Menestra de verduras	Crema casera de verduras	
Filete de cabezada a la riojana con verduras salteadas	Limanda empanada con lechuga	Tortilla de patata con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	
	Pan integral		Pan integral	
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: 36.9 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				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

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