

| LUNES 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES 3                                                       | MIÉRCOLES 4                                                               | JUEVES 5                                               | VIERNES 6                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Arroz tres delicias<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Judías verdes con patata y zanahoria<br>                       | Crema casera de verduras<br>                                              | Lentejas con verduras<br>                              |                                                              |
| Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga y maíz<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos)<br> | Muslo de pollo asado al limón con lechuga<br>                             | Tortilla francesa con lechuga<br>                      |                                                              |
| Fruta<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fruta<br>                                                      | Yogur natural<br>                                                         | Fruta<br>                                              |                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pan integral<br>                                               |                                                                           | Pan integral<br>                                       |                                                              |
| <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<br/>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<br/>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</small> |                                                                |                                                                           |                                                        |                                                              |
| LUNES 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES 10                                                      | MIÉRCOLES 11                                                              | JUEVES 12                                              | VIERNES 13                                                   |
| Menestra de verduras<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Garbanzos con verduras<br>                                     | Macarrones integrales con champiñones, guisante, pimiento y zanahoria<br> | Alubias pintas al estilo casero<br>                    | Crema casera de calabacín y calabaza<br>                     |
| Tortilla de patata con lechuga<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Filete de limanda rebozada con rodaja de tomate<br>            | Hamburguesa casera mixta a la plancha con lechuga y maíz<br>              | Ventresca de merluza en salsa verde con guisantes<br>  | Pechuga de pollo en salsa hortelana con lechuga y tomate<br> |
| Fruta<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fruta<br>                                                      | Fruta<br>                                                                 | Fruta<br>                                              | Yogur natural<br>                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pan integral<br>                                               |                                                                           | Pan integral<br>                                       |                                                              |
| <small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 86.9g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 18.3g. 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<br/>Energía: 757 Kcal. Lípidos: 26.7g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.6g. 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 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 910 Kcal. Lípidos: 32.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 27.6g. Sal: 1.7 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 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARTES 17                                                      | MIÉRCOLES 18                                                              | JUEVES 19                                              | VIERNES 20                                                   |
| Judías verdes con patata y zanahoria<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Porrusalada<br>                                                | Alubias blancas con verduras<br>                                          | Panache de verduras con brócoli<br>                    | Arroz con tomate<br>                                         |
| Merluza al horno con lechuga y maíz<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cabezada de lomo asada con salsa jardinera<br>                 | Tortilla francesa con rodaja de tomate<br>                                | Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz<br> | San Jacobo casero con patatas fritas<br>                     |
| Fruta<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fruta<br>                                                      | Fruta<br>                                                                 | Fruta<br>                                              | Actimel<br>                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pan integral<br>                                               |                                                                           | Pan integral<br>                                       |                                                              |
| <small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 20.8 g. Sal: 1.6 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: 780 Kcal. Lípidos: 28.0 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.7 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día<br/>Energía: 1104 Kcal. Lípidos: 37.4g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 155.1g. Azúcares: 26.1g. Proteínas: 36.9g. 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 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.<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                |                                                                           |                                                        |                                                              |

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