

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con tomate	Garbanzos al estilo casero	Judías verdes al estilo casero	Sopa casera de verduras y ave	Alubias pintas con verduras
Lomo adobado al horno con pimientos rojos	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Filete ruso casero en salsa hortelana con guisantes	Jamoncitos de pollo al limón con patatas	Merluza rebozada con lechuga y maíz
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
			Pan integral	
<small>90YI 41 -S- ?W#-edjKcg 41S[-S. G. 8%[-<XUhgXY 7UfVbc. -["-5n-WfYg %"-["DrcHfblg %"-["GJ. %"-a["-] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g[-b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b p g V Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 b e f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 l z d u r u i b b j c X Y -1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U J U X Y -1 g & 7 W # K U J 9 0 Y I 4 1 -+?W#-edjKcg 41S[-S. G. 8%[-<XUhgXY 7UfVbc. %8[-["-5n-WfYg %"-["DrcHfblg %"-["GJ. %"-a["-] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g[-b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b p g V Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 b e f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 l z d u r u i b b j c X Y -1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U J U X Y 4 1 S-+ ?W#-edjKcg 90YI 41 -S- ?W#-edjKcg 41S[-S. G. 8%[-<XUhgXY 7UfVbc. %8[-["-5n-WfYg %"-["DrcHfblg %"-["GJ. %"-a["-] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g[-b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b p g V Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 b e f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 l z d u r u i b b j c X Y -1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U J U X Y -1 g & 7 W # K U J</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
			Garbanzos con verduras	Crema casera de verduras
			Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con champiñón
			Fruta	Yogur natural
			Pan integral	
<small>90YI 41 -S- ?W#-edjKcg 41S[-S. G. 8%[-<XUhgXY 7UfVbc. -["-5n-WfYg %"-["DrcHfblg %"-["GJ. %"-a["-] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g[-b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b p g V Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 b e f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 l z d u r u i b b j c X Y -1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U J U X Y -1 g & 7 W # K U J 9 0 Y I 4 1 -+?W#-edjKcg 41S[-S. G. 8%[-<XUhgXY 7UfVbc. %8[-["-5n-WfYg %"-["DrcHfblg %"-["GJ. %"-a["-] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g[-b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b p g V Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 b e f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 l z d u r u i b b j c X Y -1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U J U X Y 4 1 S-+ ?W#-edjKcg 90YI 41 -S- ?W#-edjKcg 41S[-S. G. 8%[-<XUhgXY 7UfVbc. %8[-["-5n-WfYg %"-["DrcHfblg %"-["GJ. %"-a["-] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g[-b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b p g V Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 b e f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 l z d u r u i b b j c X Y -1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U J U X Y -1 g & 7 W # K U J</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Patatas a la riojana	Arroz con tomate	Judías verdes al estilo casero	Lentejas maravilla	Crema casera de calabacín y calabaza
Merluza en salsa alicantina	Tortilla francesa con lechuga	Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Jamoncitos de pollo asado con lechuga y zanahoria	Estofado de pavo en salsa hortelana
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
			Pan integral	
<small>90YI 41 -S- ?W#-edjKcg 41S[-S. G. 8%[-<XUhgXY 7UfVbc. -["-5n-WfYg %"-["DrcHfblg %"-["GJ. %"-a["-] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g[-b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b p g V Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 b e f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 l z d u r u i b b j c X Y -1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U J U X Y -1 g & 7 W # K U J 9 0 Y I 4 1 -+?W#-edjKcg 41S[-S. G. 8%[-<XUhgXY 7UfVbc. %8[-["-5n-WfYg %"-["DrcHfblg %"-["GJ. %"-a["-] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g[-b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b p g V Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 b e f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 l z d u r u i b b j c X Y -1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U J U X Y 4 1 S-+ ?W#-edjKcg 90YI 41 -S- ?W#-edjKcg 41S[-S. G. 8%[-<XUhgXY 7UfVbc. %8[-["-5n-WfYg %"-["DrcHfblg %"-["GJ. %"-a["-] J U c r U M E B b i H Y J e B U W W U K U g[-b l B c W a Y b c X Y 7 c b g r b p g V Y U U J a Y b H U M E B Y b c g 7 b e f c g 9 0 W H j c g 8 5 9 8 l z d u r u i b b j c X Y -1. U c g X Y P Y W a Y b X U M E B X U J U X Y -1 g & 7 W # K U J</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Porrusalda				
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria				
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: 34,9 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11

En todos los menús se incluye agua y pan.



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