

				JUEVES 1	VIERNES 2
				Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 
				Lentejas a la jardinera 	Menestra de verduras rehogadas con bacon 
				Bacalao a la riojana 	Tortilla de patata con queso 
				Flan 	Fruta 
Energía: 604Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 18.5 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 Energía: 797 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.0 g. Azúcares: 18.4 g. Proteínas: 23.9 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 Energía: 864 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 120.0 g. Azúcares: 26.4 g. Proteínas: 28.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día					
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
Ensalada de lechuga, tomate y maíz con olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	FESTIVO	
Pasta a la italiana 	Lentejas con chorizo 	Arroz tres delicias 	Hervido valenciano 		
Lomo adobado con guarnición 	Tortilla de patata con queso 	Bacalao con tomate con champiñón 	Filete de pechuga de pollo con patatas 		
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Natillas de vainilla 		
Energía: 606 Kcal. Lípidos: 22.1 g. AGS: 1.6 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 756 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 105.6 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 23.3 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 Energía: 1015 Kcal. Lípidos: 35.1 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 141.2 g. Azúcares: 23.8 g. Proteínas: 33.6 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					
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
FESTIVO	Ensalada de lechuga, tomate y maíz con olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo 	
	Sopa casera de ave 	Arroz con pollo y verduritas 	Judías verdes al estilo casero 	Canelones 	
	Guisado de ternera 	Entremeses 	Tortilla de jamón York y queso con brotes de soja 	Rabas de calamar a la romana con Verduras 	
	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	
Energía: 578 Kcal. Lípidos: 20.4 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 83.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.9 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 Energía: 796 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.7 g. Azúcares: 18.8 g. Proteínas: 23.9 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 Energía: 854 Kcal. Lípidos: 30.0 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 121.4 g. Azúcares: 25.3 g. Proteínas: 24.7 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz con olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	
Crema de verduras 	Olla del señorito 	Arroz con tomate 	Lentejas estofadas con verduras 	Espirales de colores con atún 	
Tortilla de patata con queso 	Rodaja de merluza rebozada con calabacín salteado 	Longanizas 	Croquetas y empanadillas 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con verduras salteadas 	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Natillas de chocolate 	
Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 20.9g. Sal: 1.6mg. • 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: 758Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Azúcares: 17.5g. Proteínas: 24.7g. Sal: 1.6mg. • 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: 1099Kcal. Lípidos: 39.3g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 154.3g. Azúcares: 24.8g. Proteínas: 32.1g. Sal: 1.5mg. • 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Ensalada de lechuga, tomate y olivas 	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York con olivas 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Ensalada de lechuga, tomate y palitos de cangrejo 	
Arroz caldoso con pelota 	Potaje de garbanzos 	Fideuá 	Lentejas a la jardinera 	Hervido valenciano 	
Tortilla francesa con loncha de queso 	Filete de cabezona en salsa de tomate 	Bacalao al horno 	Albóndigas en salsa 	Pizza de jamón y queso 	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	
Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 84.9g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 17.1g. Sal: 1.5mg. • 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: 772 Kcal. Lípidos: 27.8g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 21.7g. 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 Energía: 936 Kcal. Lípidos: 33.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 132.2g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 26.9g. Sal: 1.8mg. • 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					
En todos los menus 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: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

FRUTAS: Fruta natural, zumos, mermeladas.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS Y FRUTA: Leche, yogures, queso, zumo.

CEREALES: Cereales desayuno, pan, galletas, tostadas.

OTROS: Embutidos, chocolate (1 vez semana).

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata guisada	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