

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Judías verdes con patata y zanahoria 	Alubias pintas con verduras 	Crema casera de verduras 	Garbanzos a la castellana 	Macarrones integrales a la boloñesa 
Filete de cabezada empanado con lechuga y zanahoria 	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga 	Jamonicos de pollo en salsa jardinera con champiñón 	Ventresca de merluza en salsa verde 	Tortilla francesa con lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 
			Pan integral 	
<small>Energía: 521 kcal . Lípidos: 27,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 40,9 g . Azúcares: 14,4 g . Proteínas: 26,1 g . Sal: 2,0 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 750 kcal . Lípidos: 40,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g . Hidratos de carbono: 53,8 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 41,0 g . Sal: 2,9 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 945 kcal . Lípidos: 52,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,4 g . Hidratos de carbono: 62,7 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 53,3 g . Sal: 3,6 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
		Menestra de verduras con patatas 	Patatas a la riojana 	Garbanzos a la castellana 
		Lomo adobado al horno con pimientos 	Filete de merluza con tomate al horno 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y maíz 
		Fruta 	Fruta 	Fruta 
			Pan integral 	
<small>Energía: 383 kcal . Lípidos: 19,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 33,5 g . Azúcares: 11,5 g . Proteínas: 17,0 g . Sal: 1,6 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 508 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,7 g . Hidratos de carbono: 43,0 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 23,1 g . Sal: 2,0 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 611 kcal . Lípidos: 31,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 50,5 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 28,6 g . Sal: 2,5 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Macarrones integrales a la boloñesa 	Lentejas maravilla 	Judías verdes al estilo casero 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Arroz con tomate 
Bacalao en salsa verde 	Lomo adobado al horno con lechuga 	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Pechuga de pollo al horno con lechuga y zanahoria 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 
			Pan integral 	
<small>Energía: 469 kcal . Lípidos: 27,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,6 g . Hidratos de carbono: 34,0 g . Azúcares: 13,0 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 1,6 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 692 kcal . Lípidos: 42,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,7 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 27,0 g . Sal: 2,5 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 875 kcal . Lípidos: 54,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,1 g . Hidratos de carbono: 55,1 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 35,0 g . Sal: 3,1 g . - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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