

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
	Garbanzos al estilo casero	Sopa casera de ave	Hervido valenciano	Arroz con pollo y verduritas
	Tortilla de patata con queso	Hamburguesa con salsa de champiñones con patatas fritas	Rabas de calamar	Rollitos de jamon york y queso con brotes de soja
	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta

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
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
Espaguetis a la milanesa	Garbanzos a la castellana	Arroz blanco con tomate frito	Judías blancas con verduras	Crema de verduras
Rodaja de merluza a la romana con verduras salteadas	Tortilla de patata con queso	Longanizas con champiñón salteado	Cordon blue con croquetas	Pollo asado en su jugo con patatas fritas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Flan de vainilla

Energía: 609Kcal. 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  
Energía: 757Kcal. 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  
Energía: 910Kcal. 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

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y huevo	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Hervido de la región	Sopa de cocido	Lentejas al estilo casero	Paella valenciana	Pasta con atún
Albóndigas a la casera con salsa de tomate	Pollo al ajillo con patatas fritas	Tortilla francesa con fiambre	Croquetas variadas con brotes de soja	Merluza al horno con ajo y perejil con guisantes salteados
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores

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  
Energía: 798 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  
Energía: 1104Kcal. 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

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de lechuga, tomate y jamón York	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y olivas
Crema de calabacín y zanahoria	Garbanzos estofados con chorizo con verduras	Arroz al horno	Judías blancas al estilo casero con verduras	Fideuá
Guiso de magro y patatas	Tortilla de patata con loncha de queso	Surtido de fiambres	Filete de pechuga de pollo con patatas	Calamares a la romana
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta

Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.4 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: 786 Kcal. Lípidos:27.9 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 110.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.6 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: 967Kcal. Lípidos: 30.0g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 122.3g. Azúcares: 23.6g. Proteínas: 27.1g. 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 28	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro				
Espaguetis a la boloñesa				
Colitas de rape en salsa marinera				
Fruta				

Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 18.9g. 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  
Energía: 756Kcal. Lípidos: 26.6g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 105.7g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.3g. 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: 967Kcal. Lípidos: 33.8g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 135.8g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 30.1g. Sal: 1.7mg. • 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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