

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Espirales de colores a la italiana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Cocido completo 	Palitos de merluza con ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<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: 35.9 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz tres delicias 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Nuggets de pollo con ensalada con ensalada guarnición 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>90YI 41 5 7Wf 883Kq 885 1 5 G 5% [-<]XUhcqXY 7UfVbc.) * [-<]S-WfNg % [-<]DrcHfduq 85 [-<]GJ 36 a [-<] J U c r t u j e b b i h j y j e b u W W U k u g r (- b l 8cWa Ybc XY 7cbgrbg: gVfY U U j a Y b h u j e b Y b c g 7Ybfcg 96 Wfj c g 85f8l 2 d u f u i b b j c X Y - 1 U c g X Y f Y W a Y b X u j e b X U f u j X Y 5 (- 8 7 W f 8 8 U 90YI 41 - 7 W f 8 8 3 K q 8 5 1 5 G 5 % [-<]XUhcqXY 7UfVbc.) * [-<]S-WfNg % [-<]DrcHfduq 85 [-<]GJ 36 a [-<] J U c r t u j e b b i h j y j e b u W W U k u g r (- b l 8cWa Ybc XY 7cbgrbg: gVfY U U j a Y b h u j e b Y b c g 7Ybfcg 96 Wfj c g 85f8l 2 d u f u i b b j c X Y - 1 U c g X Y f Y W a Y b X u j e b X U f u j X Y 5 (- 8 7 W f 8 8 U 90YI 41 986 (7Wf 883Kq 85 1 5 G 5% [-<]XUhcqXY 7UfVbc.) * [-<]S-WfNg % [-<]DrcHfduq 85 [-<]GJ 36 a [-<] J U c r t u j e b b i h j y j e b u W W U k u g r (- b l 8cWa Ybc XY 7cbgrbg: gVfY U U j a Y b h u j e b Y b c g 7Ybfcg 96 Wfj c g 85f8l 2 d u f u i b b j c X Y - 1 U c g X Y f Y W a Y b X u j e b X U f u j X Y 5 (- 8 7 W f 8 8 U</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis boloñesa
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>90YI 41 5 7Wf 883Kq 885 1 5 G 5% [-<]XUhcqXY 7UfVbc.) * [-<]S-WfNg % [-<]DrcHfduq 85 [-<]GJ 36 a [-<] J U c r t u j e b b i h j y j e b u W W U k u g r (- b l 8cWa Ybc XY 7cbgrbg: gVfY U U j a Y b h u j e b Y b c g 7Ybfcg 96 Wfj c g 85f8l 2 d u f u i b b j c X Y - 1 U c g X Y f Y W a Y b X u j e b X U f u j X Y 5 (- 8 7 W f 8 8 U 90YI 41 - 7 W f 8 8 3 K q 8 5 1 5 G 5 % [-<]XUhcqXY 7UfVbc.) * [-<]S-WfNg % [-<]DrcHfduq 85 [-<]GJ 36 a [-<] J U c r t u j e b b i h j y j e b u W W U k u g r (- b l 8cWa Ybc XY 7cbgrbg: gVfY U U j a Y b h u j e b Y b c g 7Ybfcg 96 Wfj c g 85f8l 2 d u f u i b b j c X Y - 1 U c g X Y f Y W a Y b X u j e b X U f u j X Y 5 (- 8 7 W f 8 8 U 90YI 41 986 (7Wf 883Kq 85 1 5 G 5% [-<]XUhcqXY 7UfVbc.) * [-<]S-WfNg % [-<]DrcHfduq 85 [-<]GJ 36 a [-<] J U c r t u j e b b i h j y j e b u W W U k u g r (- b l 8cWa Ybc XY 7cbgrbg: gVfY U U j a Y b h u j e b Y b c g 7Ybfcg 96 Wfj c g 85f8l 2 d u f u i b b j c X Y - 1 U c g X Y f Y W a Y b X u j e b X U f u j X Y 5 (- 8 7 W f 8 8 U</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo adobado al horno con patatas 	Croquetas de jamón con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	Albondigas a la jardinera con arroz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<small>90YI 41 5 7Wf 883Kq 885 1 5 G 5% [-<]XUhcqXY 7UfVbc.) * [-<]S-WfNg % [-<]DrcHfduq 85 [-<]GJ 36 a [-<] J U c r t u j e b b i h j y j e b u W W U k u g r (- b l 8cWa Ybc XY 7cbgrbg: gVfY U U j a Y b h u j e b Y b c g 7Ybfcg 96 Wfj c g 85f8l 2 d u f u i b b j c X Y - 1 U c g X Y f Y W a Y b X u j e b X U f u j X Y 5 (- 8 7 W f 8 8 U 90YI 41 - 7 W f 8 8 3 K q 8 5 1 5 G 5 % [-<]XUhcqXY 7UfVbc.) * [-<]S-WfNg % [-<]DrcHfduq 85 [-<]GJ 36 a [-<] J U c r t u j e b b i h j y j e b u W W U k u g r (- b l 8cWa Ybc XY 7cbgrbg: gVfY U U j a Y b h u j e b Y b c g 7Ybfcg 96 Wfj c g 85f8l 2 d u f u i b b j c X Y - 1 U c g X Y f Y W a Y b X u j e b X U f u j X Y 5 (- 8 7 W f 8 8 U 90YI 41 986 (7Wf 883Kq 85 1 5 G 5% [-<]XUhcqXY 7UfVbc.) * [-<]S-WfNg % [-<]DrcHfduq 85 [-<]GJ 36 a [-<] J U c r t u j e b b i h j y j e b u W W U k u g r (- b l 8cWa Ybc XY 7cbgrbg: gVfY U U j a Y b h u j e b Y b c g 7Ybfcg 96 Wfj c g 85f8l 2 d u f u i b b j c X Y - 1 U c g X Y f Y W a Y b X u j e b X U f u j X Y 5 (- 8 7 W f 8 8 U</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<p align="center">En todos los menús se incluye agua y pan. </p>				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras  	Pasta a la italiana (*)
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Magro con tomate 	Merluza a la plancha con ensalada   	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas  	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñon laminado    	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras  	Cinta de lomo de cerdo asada con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras  	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas  	Espaguetis con pimiento, zanahoria y cebolla  
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas   	Merluza al horno con ensalada    	Magro con tomate 	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza al vapor con ensalada   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Lentejas estofadas  	Paella de pescado    	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Lomo al horno con patatas 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta   	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada     	Contramuslo de pollo a la plancha con arroz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos 	Crema de verduras 	Pasta a la italiana (*)
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Huevo revuelto con champiñón 	Merluza a la plancha con ensalada 	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Alubias blancas estofadas 	Arroz con champiñones 	Lentejas estofadas 	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) con verduras 	Huevos plancha con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Lentejas estofadas 	Espaguetis con pimiento, zanahoria y cebolla 
Jamonicitos de pollo guisados en salsa hortelana (*) con patatas 	Merluza al horno con ensalada 	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada 	Merluza al vapor con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela 	Lentejas estofadas 	Paella de pescado 	Patatas guisadas con carne de cerdo 	Crema de zanahoria
Limanda al horno con patatas 	Pavo salteado con ajetes con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada mixta 	Ventresca de merluza en salsa verde (*) con zanahoria salteada 	ortilla de cala ac n con arroz 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Coliflor esparragada 	Arroz blanco con tomate	Sopa de pollo con fideos  	Crema de verduras (*)	Espirales de colores a la italiana  
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas  	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras    	Huevo revuelto con champiñón  	Merluza a la plancha con ensalada   	Pavo salteado con ajetes con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con tomate 	Sopa casera de pollo 	Arroz con champiñones  	Acelgas al estilo casero	Crema de calabaza
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  	Magro de cerdo a la jardinera (zanahoria, cebolla y pimiento) 	Huevos plancha con patatas  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz a la cubana 	Crema de verduras (*)	Sopa casera de pollo 	Brócoli con patata	Espaguettis con pimiento, zanahoria y cebolla    
Jamoncito de pollo al horno con patatas 	Merluza al horno con ensalada   	Pavo salteado con ajetes	Tortilla francesa con ensalada  	Merluza al vapor con ensalada   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Fideos a la cazuela  	Sopa de verduras	Paella de verduras  	Patatas guisadas con carne de cerdo  	Crema de zanahoria
Limanda al horno con patatas    	Pavo salteado con ajetes con ensalada  	Tortilla de patata Ensalada mixta   	Merluza en salsa verde con zanahoria salteada    	Tortilla de calabacín con arroz   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.