

LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pasta de caracol con tomate (*) 	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Paella de pescado   	
San Jacobo Ensalada de lechuga, tomate y maíz              	Cocido completo        	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas        	Tortilla francesa con ensalada  	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Lentejas estofadas  	Macarrones al gratén        	Sopa de lluvia  	Crema de zanahoria
	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas       	Merluza en salsa verde con champiñón        	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín        	Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga v tomate   
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Coliflor al estilo casero 	Paella de pollo	Crema de verduras  	Espirales de colores con bacon        	Sopa casera de ave 
Tortilla de patata con ensalada  	Palitos de merluza con ensalada        	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas  	Merluza al pimenton con champiñón laminado        	Cocido completo        
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones al gratén        				
Pizza de jamón York y queso con ensalada        				
Natillas instantáneas   				
LUNES 30	MARTES 31	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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con verduras 	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Paella de pescado   	
Cinta de lomo de cerdo al horno con lechuga 	Chuleta de pavo a la plancha	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada  	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones blancos hervidos con aceite de oliva 	Sopa de lluvia  	Crema de zanahoria
	Chuleta de cerdo a la plancha	Merluza en salsa verde con champiñón    	Cinta de lomo de cerdo al horno	Filete de pechuga de pollo empanada con lechuga  
	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Coliflor al estilo casero 	Paella de pollo	Crema de verduras (*)	Macarrones con tomate 	Sopa casera de ave 
Tortilla de patata con ensalada  	Merluza al horno con ensalada   	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Chuleta de pavo a la plancha
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate 				
Magro de cerdo a la plancha con ensalada 				
Natillas instantáneas   				
LUNES 30	MARTES 31	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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pasta de caracol con tomate (*) 	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Paella de pescado   	
Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Chuleta de pavo a la plancha	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada  	
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones con tomate 	Sopa de lluvia  	Crema de zanahoria
	Chuleta de cerdo a la plancha	Merluza en salsa verde con champiñón    	Cinta de lomo de cerdo al horno	Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate  
	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Coliflor al estilo casero 	Paella de pollo	Crema de verduras (*)	Macarrones con tomate 	Sopa casera de ave 
Tortilla de patata con ensalada  	Merluza al horno con ensalada    	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Chuleta de pavo a la plancha
Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Fruta apta	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate 				
Magro de cerdo a la plancha con ensalada 				
Natillas instantáneas   				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones con tomate (*)	Sopa casera de ave 	Crema de calabacin	Paella de pescado   	
Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maiz 	Cocido completo    	Magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas  	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Lentejas estofadas  	Macarrones con tomate (*)	Sopa de verduras	Crema de zanahoria
	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas    	Merluza al horno con champiñón    	Cinta de lomo de cerdo al horno	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Alubias blancas estofadas 	Paella de pollo	Crema de verduras  	Macarrones con tomate (*)	Sopa casera de ave 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada 	Merluza al horno con ensalada   	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado   	Cocido completo    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate (*)				
Magro de cerdo a la plancha con ensalada 				
Yogurt 				
LUNES 30	MARTES 31	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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pasta de caracol con tomate (*) 	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Paella de pescado   	
Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Garbanzos con verduras 	Magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas  	Tortilla francesa con ensalada  	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Lentejas estofadas  	Macarrones con tomate 	Sopa de lluvia  	Crema de zanahoria
	Chuleta de cerdo a la plancha con patatas 	Merluza en salsa verde con champiñón    	Cinta de lomo de cerdo al horno	Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate  
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Alubias blancas estofadas 	Paella de pollo	Crema de verduras  	Macarrones con tomate 	Sopa casera de ave 
Tortilla de patata con ensalada  	Merluza al horno con ensalada   	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate 				
Magro de cerdo a la plancha con ensalada 				
Fruta				
LUNES 30	MARTES 31	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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pasta de caracol con tomate (*) 	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Paella de pescado   	
Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Chuleta de pavo a la plancha	Magro de cerdo a la plancha	Tortilla francesa con ensalada  	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones con tomate 	Sopa de lluvia  	Crema de zanahoria
	Chuleta de cerdo a la plancha	Merluza en salsa verde con champiñón    	Cinta de lomo de cerdo al horno	Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga v tomate  
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Coliflor al estilo casero 	Paella de pollo	Crema de verduras (*)	Macarrones con tomate 	Sopa casera de ave 
Tortilla de patata con ensalada  	Merluza al horno con ensalada   	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado    	Chuleta de pavo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate 				
Magro de cerdo a la plancha con ensalada 				
Natillas instantáneas   				
LUNES 30	MARTES 31	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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pasta de caracol con tomate (*) 	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Paella de pescado   	
San Jacobo Ensalada de lechuga, tomate y maíz                   	Cocido completo      	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas        	Tortilla francesa con ensalada  	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Patatas guisadas con verduras 	Macarrones al gratén    	Sopa de lluvia  	Crema de zanahoria
	Salchichas Frankfurt al horno con tomate   	Merluza en salsa verde con champiñón    	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín      	Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate  
	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Alubias blancas estofadas 	Paella de pollo	Crema de verduras  	Espirales de colores con bacon     	Sopa casera de ave 
Tortilla de patata con ensalada  	Palitos de merluza con ensalada          	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Merluza al pimentón con champiñón laminado    	Cocido completo    
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones al gratén    				
Pizza de jamón York y queso con ensalada       				
Natillas instantáneas   				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 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 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pasta de caracol con tomate (*) 	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Paella de pescado 	
Cinta de lomo de cerdo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Garbanzos con verduras 	Magro de cerdo a la plancha con verduras salteadas 	Tortilla francesa con ensalada 	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Lentejas estofadas 	Macarrones con tomate 	Sopa de lluvia 	Crema de zanahoria
	Chuleta de cerdo a la plancha con patatas 	Merluza en salsa verde con champiñón 	Cinta de lomo de cerdo al horno	Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Alubias blancas estofadas 	Paella de pollo	Crema de verduras 	Macarrones con tomate 	Sopa casera de ave 
Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al horno con ensalada 	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Garbanzos con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate 				
Magro de cerdo a la plancha con ensalada 				
Fruta				
LUNES 30	MARTES 31	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 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Pasta de caracol con tomate (*) 	Sopa casera de ave 	Crema de calabacín 	Paella de pescado 	
San Jacobo Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cocido completo 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Tortilla francesa con ensalada 	
Fruta 	Fruta 	Fruta 	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: 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

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Lentejas estofadas 	Macarrones al gratén 	Sopa de lluvia 	Crema de zanahoria
	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde con champiñón 	Hamburguesa mixta encebollada con calabacín 	Filete de pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y tomate
	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogurt

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

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Alubias blancas estofadas 	Paella de pollo 	Crema de verduras 	Espirales de colores con bacon 	Sopa casera de ave
Tortilla de patata con ensalada 	Palitos de merluza con ensalada 	Jamoncito de pollo al horno en su jugo con patatas 	Merluza al pimenton con champiñón laminado 	Cocido completo
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogurt

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

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones al gratén 				
Pizza de jamón York y queso con ensalada 				
Natillas instantáneas 				

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

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 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.

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