

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Espirales integrales con tomate y verduras 	Alubias blancas a la castellana 	Crema de verduras 	Ensalada de arroz 	Judías verdes al estilo casero
Jamoncito de pollo al chilindrón con verduras salteadas 	Bacalao al horno con lechuga 	Filete de cabezada a la plancha con lechuga 	Garbanzos estofados con chorizo 	Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Energía: 489 kcal. Lípidos: 20,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 48,4 g. Azúcares: 15,2 g. Proteínas: 23,3 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 693 kcal. Lípidos: 28,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 70,3 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 32,4 g. Sal: 3,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 863 kcal. Lípidos: 37,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g. Hidratos de carbono: 81,8 g. Azúcares: 22,3 g. Proteínas: 41,4 g. Sal: 4,1 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas a la castellana 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Guisantes a la francesa 	Espirales de colores a la napolitana 	Brócoli con refrito de patata
Lomo adobado de cerdo a la plancha con lechuga 	Filete de limanda rebozada con lechuga 	Contramuslo de pollo a la plancha con pimientos al horno 	Tortilla francesa con York y queso con ensalada de lechuga y zanahoria 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria)
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Energía: 584 kcal. Lípidos: 27,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g. Hidratos de carbono: 55,0 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 24,9 g. Sal: 1,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 844 kcal. Lípidos: 39,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g. Hidratos de carbono: 79,1 g. Azúcares: 19,9 g. Proteínas: 36,9 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 1.012 kcal. Lípidos: 48,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 11,4 g. Hidratos de carbono: 91,0 g. Azúcares: 21,0 g. Proteínas: 44,7 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Patatas guisadas a la riojana 	Arroz con tomate 	Lentejas a la castellana 	Macarrones integrales con champiñones, guisante, pimiento y zanahoria 	Acelgas con patata
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con verduras salteadas 	Tortilla de patata con lechuga 	Garbanzos, carne y verdura del cocido con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Energía: 506 kcal. Lípidos: 17,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 59,3 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 22,9 g. Sal: 1,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 744 kcal. Lípidos: 26,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g. Hidratos de carbono: 86,9 g. Azúcares: 19,3 g. Proteínas: 32,8 g. Sal: 2,3 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 882 kcal. Lípidos: 32,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 99,6 g. Azúcares: 20,3 g. Proteínas: 40,2 g. Sal: 2,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Espaguetis con tomate y carne picada de cerdo 	Alubias blancas a la castellana 	Arroz integral con con tomate y cebolla 	Brócoli con patata 	Patatas a la riojana
Tortilla de patata con lechuga 	Salmon en salsa de naranja con cebolla y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Garbanzos a la castellana con chorizo y panceta 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
Energía: 557 kcal. Lípidos: 21,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,9 g. Hidratos de carbono: 59,9 g. Azúcares: 14,8 g. Proteínas: 25,5 g. Sal: 2,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 798 kcal. Lípidos: 30,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g. Hidratos de carbono: 88,1 g. Azúcares: 20,2 g. Proteínas: 35,7 g. Sal: 3,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 935 kcal. Lípidos: 36,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 100,3 g. Azúcares: 21,4 g. Proteínas: 42,6 g. Sal: 4,1 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.
En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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