

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon	Arroz integral con con tomate y cebolla	Menestra de verduras con patatas dado	Macarrones integrales con cebolla, tomate y oregano
Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana con lechuga	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga	Cinta de lomo en salsa chilindrón con verduras salteadas	Garbanzos, pollo y verdura del cocido con champiñón salteado	Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 516 kcal. Lípidos: 19,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g. Hidratos de carbono: 58,1 g. Azúcares: 13,2 g. Proteínas: 22,2 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: 740 kcal. Lípidos: 28,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g. Hidratos de carbono: 84,1 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 30,9 g. Sal: 3,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 902 kcal. Lípidos: 35,6 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 98,4 g. Azúcares: 20,1 g. Proteínas: 38,5 g. Sal: 4,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Brócoli con patata	Espirales integrales con tomate y verduras	Alubias blancas estofadas con chorizo	Patatas a la riojana	Ensalada de arroz
Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, nímiento) con lechuga	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con pimientos al horno	Tortilla francesa con queso semicurado y lechuga	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 503 kcal. Lípidos: 25,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 42,5 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 22,5 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: 766 kcal. Lípidos: 38,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g. Hidratos de carbono: 65,3 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 33,4 g. Sal: 3,6 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 922 kcal. Lípidos: 48,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g. Hidratos de carbono: 91,3 g. Azúcares: 17,7 g. Proteínas: 40,8 g. Sal: 4,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes al estilo casero	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Brócoli con refrito de patata	Alubias blancas al estilo casero con chorizo	Tallarines a la italiana
Bacalao al horno con pimientos a la plancha	Muslo de pollo al horno con patata asada	Lentejas jardinera con lechuga iceberg	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Flamenquines con lechuga
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Fruta fresca	Vasito de helado
Pan	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan
Energía: 604 kcal. Lípidos: 29,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 57,5 g. Azúcares: 17,2 g. Proteínas: 21,4 g. Sal: 1,5 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 777 kcal. Lípidos: 34,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g. Hidratos de carbono: 80,4 g. Azúcares: 22,0 g. Proteínas: 28,7 g. Sal: 2,1 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011. Energía: 891 kcal. Lípidos: 39,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g. Hidratos de carbono: 91,3 g. Azúcares: 23,2 g. Proteínas: 34,0 g. Sal: 2,4 g. - - Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
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