

| LUNES 9 | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
|---|---|--|---|---|
| Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo  | Espaguetis con tomate  | Arroz con chorizo y jamón York  | Crema de judía verde, patata y zanahoria  | Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria  |
| Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz  | Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con c  | Bacalao en salsa alicantina con ensalada de lechuga y zanahoria  | Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados  | Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogur de sabores  | Fruta |
| Energía: 635 kcal . Lípidos: 32,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,7 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 14,9 g . Proteínas: 29,3 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 856 kcal . Lípidos: 47,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g . Hidratos de carbono: 61,5 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 39,8 g . Sal: 3,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.096 kcal . Lípidos: 62,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,7 g . Hidratos de carbono: 75,6 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 51,4 g . Sal: 5,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)  | Lentejas estofadas con arroz  | Sopa casera de ave con lluvia  | Judía verde con patata  | Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate  |
| Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos asados  | Merluza en salsa marinera con lechuga  | Tortilla de patata casera con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga  | Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla)  | Bacalao en salsa verde con lechuga  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Leche con cacao  |
| Energía: 485 kcal . Lípidos: 20,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g . Hidratos de carbono: 44,9 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 25,5 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 664 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g . Hidratos de carbono: 57,1 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 35,3 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 812 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 68,2 g . Azúcares: 20,3 g . Proteínas: 44,0 g . Sal: 3,0 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| Espaguetis a la carbonara (nata, bacon)  | Crema de calabaza y puerros  | Guisantes con jamón y patatas dado  | Lentejas guisadas con patata, zanahoria y cebolla  | Paella de carne (pollo, magro, guisantes, pimiento)  |
| Filete de cabezada a la riojana  | Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera  | Merluza empanada con lechuga  | Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  | Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogur de sabores  | Fruta |
| Energía: 640 kcal . Lípidos: 39,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,5 g . Hidratos de carbono: 43,6 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 23,8 g . Sal: 2,2 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 874 kcal . Lípidos: 55,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 13,4 g . Hidratos de carbono: 56,0 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 33,9 g . Sal: 2,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.082 kcal . Lípidos: 68,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 17,0 g . Hidratos de carbono: 67,8 g . Azúcares: 20,7 g . Proteínas: 42,9 g . Sal: 3,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| | Macarrones con tomate y bacon  | | | |
| | Merluza rebozada con ensalada de lechuga y maíz  | | | |
| | Fruta | | | |
| Energía: 146 kcal . Lípidos: 110,2 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 9,2 g . Hidratos de carbono: 1,4 g . Azúcares: 11,3 g . Proteínas: 2,5 g . Sal: 3,8 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 182 kcal . Lípidos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 11,5 g . Hidratos de carbono: 1,7 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 3,6 g . Sal: 4,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 225 kcal . Lípidos: 165,3 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 14,0 g . Hidratos de carbono: 2,2 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 3,8 g . Sal: 5,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |
| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. | | | | |

En todos los menus 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: 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