

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Lentejas con verduras 	Patatas guisadas a la marinera 	Arroz tres delicias 
Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Espirales a la boloñesa 	Caella en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla francesa con guisantes salteados 	Magro con tomate Zanahoria baby salteada 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 739 kcal. Lípidos: 44,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g. Hidratos de carbono: 56,2 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 23,7 g. Sal: 2,5 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: 51,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g. Hidratos de carbono: 67,8 g. Azúcares: 21,6 g. Proteínas: 30,7 g. Sal: 3,1 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: 1.012 kcal. Lípidos: 57,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g. Hidratos de carbono: 80,3 g. Azúcares: 23,1 g. Proteínas: 37,6 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.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones con tomate 	Crema de zanahoria 	Cocido 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Alubias blancas con verduras 
Tilapia al horno con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con patatas fritas 	Colas de rape en salsa americana con judías verdes 	Arroz con pollo 	Tortilla de patata con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 477 kcal. Lípidos: 19,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g. Hidratos de carbono: 48,5 g. Azúcares: 15,3 g. Proteínas: 23,3 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: 623 kcal. Lípidos: 25,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g. Hidratos de carbono: 61,3 g. Azúcares: 20,0 g. Proteínas: 30,0 g. Sal: 3,2 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: 780 kcal. Lípidos: 33,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 75,2 g. Azúcares: 21,8 g. Proteínas: 38,0 g. Sal: 4,2 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.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con atun y tomate 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con verduras 	Lentejas a la castellana 
Huevo duro con ensalada de lechuga y maíz 	Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de marisco 	Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias salteadas 	Merluza en salsa verde con judías verdes salteadas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 539 kcal. Lípidos: 31,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g. Hidratos de carbono: 44,1 g. Azúcares: 16,2 g. Proteínas: 17,6 g. Sal: 1,5 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: 640 kcal. Lípidos: 35,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g. Hidratos de carbono: 53,0 g. Azúcares: 19,6 g. Proteínas: 22,6 g. Sal: 1,8 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: 751 kcal. Lípidos: 40,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g. Hidratos de carbono: 63,3 g. Azúcares: 20,9 g. Proteínas: 27,9 g. Sal: 2,3 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.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz blanco con tomate 	Sopa casera de ave 			
Revuelto de champiñones 	Abadejo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz 			
Fruta fresca	Fruta fresca			
<small>Energía: 107 kcal. Lípidos: 3,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 0,7 g. Hidratos de carbono: 13,3 g. Azúcares: 4,3 g. Proteínas: 5,2 g. Sal: 0,5 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: 149 kcal. Lípidos: 5,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,2 g. Hidratos de carbono: 17,1 g. Azúcares: 6,4 g. Proteínas: 7,5 g. Sal: 0,6 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: 173 kcal. Lípidos: 5,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,3 g. Hidratos de carbono: 20,6 g. Azúcares: 6,5 g. Proteínas: 8,5 g. Sal: 0,7 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.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<small>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.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				



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