

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Aroz tres delicias (huevo, guisante, york)
			Colitas de rape en salsa marinera con lechuga	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural
			Fruta	Fruta
				Pan integral
<small>Energía: 445 kcal . Lípidos: 13,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,4 g . Hidratos de carbono: 53,0 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 23,3 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: 599 kcal . Lípidos: 18,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,3 g . Hidratos de carbono: 71,4 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 31,0 g . Sal: 4,1 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: 741 kcal . Lípidos: 23,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,3 g . Hidratos de carbono: 86,0 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 39,1 g . Sal: 5,3 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Crema de zanahoria, puerro y patata		Sopa de cocido con fideos		Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo
Merluza al horno con ensalada de lechuga		Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera		Salmón gratinado con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta		Fruta		Fruta
				Pan integral
<small>Energía: 214 kcal . Lípidos: 10,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 15,7 g . Azúcares: 5,7 g . Proteínas: 11,8 g . Sal: 1,3 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. Energía: 267 kcal . Lípidos: 12,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,9 g . Hidratos de carbono: 21,0 g . Azúcares: 7,8 g . Proteínas: 14,8 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: 330 kcal . Lípidos: 16,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 69,2 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 19,3 g . Sal: 2,0 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.</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Patatas guisadas con calamares	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Macarrones con tomate y picadillo	Crema de calabacín y zanahoria	Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)
Bacalao al horno con patata y cebolla con lechuga iceberg	Tortilla de patata con tomate natural	Tilapia frita con ensalada de lechuga y tomate	Ragu de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Yogur de sabores Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				Pan integral
<small>Energía: 638 kcal . Lípidos: 37,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,2 g . Hidratos de carbono: 43,7 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 26,5 g . Sal: 2,7 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: 894 kcal . Lípidos: 53,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 59,7 g . Azúcares: 19,6 g . Proteínas: 36,8 g . Sal: 3,7 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: 1.091 kcal . Lípidos: 66,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g . Hidratos de carbono: 69,2 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 45,8 g . Sal: 4,6 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.</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Espaguetis con chorizo y tomate frito	Guisantes con patatas dado	Coliflor gratinada	Paella de verduras (champiñón, calabacín, zanahoria)	
Halibut al horno con ensalada de lechuga	Lomo de Sajonia con champiñón salteado	Filete ruso con tomate con ensalada de lechuga y tomate	Merluza frita con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 771 kcal . Lípidos: 48,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 49,7 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 30,7 g . Sal: 2,0 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. Energía: 1.028 kcal . Lípidos: 66,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 12,9 g . Hidratos de carbono: 63,7 g . Azúcares: 19,2 g . Proteínas: 40,2 g . Sal: 2,6 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: 1.303 kcal . Lípidos: 85,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 16,8 g . Hidratos de carbono: 77,9 g . Azúcares: 20,9 g . Proteínas: 51,8 g . Sal: 3,4 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.</small>				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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