

| LUNES 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|--|--|--|---|--|
| | | | Pure casero de verduras  | Patatas a la riojana  |
| | | | Jamonicitos de pollo asado en su jugo con patatas  | Merluza en salsa verde  |
| | | | Fruta | Melocotón en almíbar  |
| <small>Energía: 321 kcal . Lípidos: 12,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,7 g . Hidratos de carbono: 31,1 g . Azúcares: 14,7 g . Proteínas: 19,6 g . Sal: 1,9 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: 455 kcal . Lípidos: 17,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 43,3 g . Azúcares: 21,3 g . Proteínas: 27,5 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: 526 kcal . Lípidos: 21,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 47,6 g . Azúcares: 22,0 g . Proteínas: 33,0 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.</small> | | | | |
| LUNES 5 | MARTES 6 | MIÉRCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9 |
| Lentejas a la jardinera  | | Canelones de atún  | | |
| Abadejo en salsa de tomate  | | Albóndigas de carne en salsa  | | |
| Fruta | | Yogur  | | |
| <small>Energía: 201 kcal . Lípidos: 10,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 44,2 g . Azúcares: 6,5 g . Proteínas: 11,6 g . Sal: 0,9 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: 254 kcal . Lípidos: 13,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,1 g . Hidratos de carbono: 16,9 g . Azúcares: 7,6 g . Proteínas: 14,9 g . Sal: 1,1 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: 333 kcal . Lípidos: 17,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 63,2 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 35,5 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.</small> | | | | |
| LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| Menestra de verduras  | Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla  | Arroz con tomate  | Cocido completo  | Judías verdes con patata y zanahoria  |
| Pechuga de pollo rebozada con champiñón salteado  | Limanda en salsa verde con ensalada  | Huevos fritos con patatas  | | Varitas de merluza rebozadas con ensalada  |
| Fruta | Yogur de sabores  | Fruta | Zumo | Fruta |
| <small>Energía: 617 kcal . Lípidos: 37,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 44,2 g . Azúcares: 14,9 g . Proteínas: 22,4 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: 786 kcal . Lípidos: 49,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 52,2 g . Azúcares: 18,1 g . Proteínas: 28,7 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: 950 kcal . Lípidos: 59,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 63,2 g . Azúcares: 19,1 g . Proteínas: 35,5 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.</small> | | | | |
| LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| Macarrones con tomate  | Alubias blancas estofadas  | Sopa de fideos  | Crema de verduras  | |
| Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga  | Halibut en salsa verde  | Filete ruso casero en salsa española con champiñón salteado  | Pizza casera de jamón York y queso con ensalada  | |
| Fruta | Yogur  | Fruta | Natillas de vainilla  | |
| <small>Energía: 508 kcal . Lípidos: 22,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,3 g . Hidratos de carbono: 52,0 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 22,2 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: 577 kcal . Lípidos: 25,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,0 g . Hidratos de carbono: 57,7 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 25,5 g . Sal: 3,3 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: 682 kcal . Lípidos: 31,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,4 g . Hidratos de carbono: 65,6 g . Azúcares: 18,4 g . Proteínas: 30,2 g . Sal: 4,0 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 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 menús 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