

LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Macarrones con tomate 	Judías verdes con patata 	Arroz blanco con salsa de tomate 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga 	Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón 	Pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo adobado con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 898 kcal . Lípidos: 42,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . Hidratos de carbono: 87,1 g . Azúcares: 18,0 g . Proteínas: 35,0 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.				
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de calabacín, puerro y patata 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Brócoli con patata 	Sopa casera de ave con fideos 	Fideuá de verduras 
Salchichas frescas de pollo con salsa de tomate con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) 	Pechuga de pollo empanada con lechuga 	Estofado de ternera en salsa hortelana (patata, cebolla, quisante, zanahoria) 	Palometa en salsa de tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 838 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 79,6 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 38,8 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.				
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Arroz blanco con tomate 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 	Crema de zanahoria, puerro y patata 	Tallarines a la boloñesa (carne picada de cerdo, salsa tomate) 
Bacalao al orio con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa demiglace con champiñón 	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 762 kcal . Lípidos: 28,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 83,9 g . Azúcares: 19,7 g . Proteínas: 35,5 g . Sal: 4,3 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.				
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
	Acelgas con patata, zanahoria y York 			
	Lomo adobado al horno con lechuga 			
	Fruta			
Energía: 114 kcal . Lípidos: 4,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 0,8 g . Hidratos de carbono: 11,4 g . Azúcares: 3,6 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.				
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 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.				
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