

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas a la jardinera 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Espirales con salsa de tomate casera 	Crema de verduras 	Alubias blancas estofadas 
Canelones caseros de atún 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado 	Merluza empanada Ensalada de lechuga y tomate 	Arroz a la cubana 	Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta 	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<small>Energía: 559 kcal . Lípidos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 54,3 g . Azúcares: 16,3 g . Proteínas: 24,8 g . Sal: 6,3 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: 676 kcal . Lípidos: 30,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 64,1 g . Azúcares: 20,8 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 7,3 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: 923 kcal . Lípidos: 43,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g . Hidratos de carbono: 79,7 g . Azúcares: 22,8 g . Proteínas: 47,6 g . Sal: 9,8 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
Crema de zanahoria fresca 	Judías verdes con aceite y zanahoria 	Lentejas con verduras 	Sopa de cocido con fideos 	Caldo gallego 
Escalope de lomo de cerdo empanado con patatas fritas 	Tortilla de patata casera Salchichas de pavo con tomate 	Fogonero en salsa de tomate con patata cocida 	Estofado de pavo en salsa jardinera con patatas dado 	Macarrones con atun y tomate 
Yogur	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
<small>Energía: 653 kcal . Lípidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g . Hidratos de carbono: 49,1 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 29,7 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: 872 kcal . Lípidos: 50,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 59,2 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 38,6 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: 1.087 kcal . Lípidos: 64,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,3 g . Hidratos de carbono: 70,9 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 48,3 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.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Macarrones a la carbonara 	Sopa casera de pollo con estrellitas 	Menestra de verduras al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con chorizo 
Jamoncitos de pollo guisados con verduras con arroz 	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata casera Salchichas de pavo con tomate 	Jamón fresco asado con patatas fritas 	Caella al ajo arriero Brócoli al vapor 
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 528 kcal . Lípidos: 28,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 41,2 g . Azúcares: 13,8 g . Proteínas: 24,8 g . Sal: 2,1 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: 694 kcal . Lípidos: 38,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,9 g . Hidratos de carbono: 51,4 g . Azúcares: 18,3 g . Proteínas: 33,4 g . Sal: 1,0 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: 856 kcal . Lípidos: 48,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,3 g . Hidratos de carbono: 61,8 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 41,6 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.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz con verduras y jamon York 	Garbanzos estofados 			
Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y zanahoria 	Fogonero al horno con patata cocida 			
Yogur	Fruta			
<small>Energía: 208 kcal . Lípidos: 7,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 19,7 g . Azúcares: 6,3 g . Proteínas: 13,0 g . Sal: 0,8 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: 268 kcal . Lípidos: 10,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,2 g . Hidratos de carbono: 24,0 g . Azúcares: 7,5 g . Proteínas: 17,5 g . Sal: 1,0 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: 342 kcal . Lípidos: 13,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,8 g . Hidratos de carbono: 29,9 g . Azúcares: 8,0 g . Proteínas: 22,4 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.</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
<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