

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Arroz con tomate frito	Lentejas estofadas 	Sopa de pollo con fideos 	Macarrones con tomate 	Ensalada completa 
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Hamburguesa completa con patatas fritas 	Lomo adobado a la plancha con arroz 	Merluza a la romana con ensalada guarnición 	Tortilla de patata 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Vasito de helado 
Energía: 655 kcal . Lípidos: 110,2 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 35,7 g . Hidratos de carbono: 10,0 g . Azúcares: 57,0 g . Proteínas: 18,5 g . Sal: 23,2 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: 880 kcal . Lípidos: 137,7 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 49,0 g . Hidratos de carbono: 13,7 g . Azúcares: 73,2 g . Proteínas: 22,5 g . Sal: 32,2 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: 1.093 kcal . Lípidos: 165,2 kJ . Ácidos Grasos Saturados: 61,2 g . Hidratos de carbono: 17,0 g . Azúcares: 89,2 g . Proteínas: 24,0 g . Sal: 40,9 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Ensalada de pasta 	Ensalada completa 	Arroz tres delicias 	Crema de calabaza 	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 
Filete de pollo empanado con patatas fritas 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dadas 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Macedonia de frutas	Fruta fresca	Yogur 	Melón
Energía: 500 kcal . Lípidos: 24,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g . Hidratos de carbono: 43,2 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 23,4 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: 662 kcal . Lípidos: 34,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 55,6 g . Azúcares: 19,4 g . Proteínas: 32,4 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: 893 kcal . Lípidos: 46,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,6 g . Hidratos de carbono: 69,2 g . Azúcares: 22,6 g . Proteínas: 44,6 g . Sal: 3,9 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.				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Crema de calabacín 	Ensaladilla rusa 	Arroz con tomate y huevo frito 	Menestra de verduras salteada con jamón 
Lomo adobado a la plancha con patatas fritas 	Lasaña boloñesa casera 	Jamoncito de pollo asado al limón con puré de patata 	Merluza a la romana con ensalada guarnición 	Pizza casera de York y queso 
Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito de helado 
Energía: 3.111 kcal . Lípidos: 139,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 42,7 g . Hidratos de carbono: 345,5 g . Azúcares: 87,4 g . Proteínas: 106,4 g . Sal: 12,7 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: 3.239 kcal . Lípidos: 148,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 44,8 g . Hidratos de carbono: 351,7 g . Azúcares: 90,7 g . Proteínas: 111,2 g . Sal: 13,0 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: 4.675 kcal . Lípidos: 215,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 64,6 g . Hidratos de carbono: 505,9 g . Azúcares: 126,1 g . Proteínas: 161,1 g . Sal: 16,7 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.				
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
En todos los menús se incluye agua y pan. 				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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:** Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

**FRUTAS:** Fruta entera o cortada, fruta desecada.



### Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

**LÁCTEOS:** Leche, yogures, queso.

**FRUTA:** Fruta entera o cortada, fruta desecada.

**CEREALES:** Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

**OTROS:** Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
<b>PRIMER PLATO</b>	Arroz, pasta, patata	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