

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con pollo	Sopa casera de cocido con maravilla	Judía verde con patata	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Crema de zanahoria, puerro y patata
Limanda a la inglesa con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla,guisante,zanahoria)	San Jacobo casero con lechuga	Bacalao al orio con pimientos rojos asados	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla,zanahoria,puerro) con e
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Tallarines a la carbonara (nata,bacon)	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes)	Acelgas con patata
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga	Limanda empanada con ensalada guarnición	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento)
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)	Guisantes con jamón	Sopa casera de cocido con fideos	Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria
Albóndigas de bacalao en salsa verde	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz	Filete de cabezada a la inglesa con ensalada	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante,champiñón,zanahoria)	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate	Acelgas con patata y zanahoria	Lentejas con arroz	Sopa casera de pollo con maravilla	Arroz blanco con tomate frito
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada	Limanda empanada con ensalada	Filete de cabezada al chilindrón (tomate,pimientos rojos) con lechuga	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
<p>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 85,7 g. Azúcares: 15,0 g. Proteínas: 16,9 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 792 Kcal. Lípidos: 27,0 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,8 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37,1 g. AGS: 3,6 g. Hidratos de Carbono: 155,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 36,9 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>				
<p>En todos los menús se incluye agua y pan.</p>				

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

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con pollo 	Sopa casera de verduras (*)	Judía verde con patata  	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Crema de zanahoria, puerro y patata
Limanda a la plancha con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga    	Jamoncito de pollo asado	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga 	Bacalao al orio con pimientos rojos asados    	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Patatas guisadas con verduras 	Macarrones con tomate (*)	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes)        	Acelgas con patata 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga 	Limanda a la plancha con ensalada guarnición    	Cinta de lomo de cerdo al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)    	Guisantes con jamón  	Sopa casera de verduras (*)	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Pescado al horno 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada 	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)    	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria        
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate (*)	Acelgas con patata y zanahoria	Patatas guisadas con verduras 	Sopa casera de verduras (*)	Arroz blanco con tomate frito
Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Limanda a la plancha con ensalada    	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
En todos los menús se incluye agua y pan apto.				

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con pollo 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Judía verde con patata 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Crema de zanahoria, puerro y patata
Limanda a la inglesa con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Jamonicitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, guisante, zanahoria) 	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga 	Bacalao al orio con pimientos rojos asados 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con e 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Acelgas con patata 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga 	Limanda empanada con ensalada guarnición 	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento) 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Guisantes con jamón 	Sopa casera de cocido con fideos 	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Albóndigas de bacalao en salsa verde 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada a la inglesa con ensalada 	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate 	Acelgas con patata y zanahoria	Lentejas con arroz 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Arroz blanco con tomate frito
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Limanda empanada con ensalada 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
En todos los menús se incluye agua y pan.				


























LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con pollo 	Sopa casera de verduras (*)	Judía verde con patata  	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Crema de zanahoria, puerro y patata
Limanda a la plancha con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga    	Jamoncito de pollo asado	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga 	Bacalao al orio con pimientos rojos asados    	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo    	Macarrones con tomate (*)	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz blanco hervido (*)	Acelgas con patata 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga 	Limanda a la plancha con ensalada guarnición    	Cinta de lomo de cerdo al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)    	Guisantes con jamón  	Sopa casera de verduras (*)	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Pescado al horno 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga v maíz 	Chuleta de cerdo a la plancha con ensalada 	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)   	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria    
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate (*)	Acelgas con patata y zanahoria	Lentejas con arroz  	Sopa casera de verduras (*)	Arroz blanco con tomate frito
Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria    	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Limanda a la plancha con ensalada    	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con pollo 	Sopa casera de verduras (*)	Judía verde con patata  	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Crema de zanahoria, puerro y patata
Limanda a la inglesa con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga        	Jamonicitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, guisante, zanahoria)    	Cinta de lomo de cerdo plancha con lechuga 	Bacalao al orio con pimientos rojos asados     	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con e   
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Patatas guisadas con verduras 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz blanco hervido (*)	Acelgas con patata 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria       	Filete de magro de cerdo a la plancha con lechuga 	Limanda empanada con ensalada guarnición       	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento) 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)     	Guisantes con jamón  	Sopa casera de verduras (*)	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Pescado al horno 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz   	Filete de cabezada a la inglesa con ensalada    	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)    	Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria       
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate 	Acelgas con patata y zanahoria	Lentejas con arroz  	Sopa casera de pollo con maravilla  	Arroz blanco con tomate frito
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria       	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Limanda empanada con ensalada        	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con lechuga    	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con pollo 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Judía verde con patata 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Crema de zanahoria, puerro y patata
Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Jamonicitos de pollo en salsa jardinera (cebolla, guisante, zanahoria) 	San Jacobo casero con lechuga 	Contramuslo de pollo a la plancha con pimientos rojos asados 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla, zanahoria, puerro) con e 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Tallarines a la carbonara (nata, bacon) 	Garbanzos estofados con calabacin, zanahoria y cebolla 	Arroz blanco hervido (*)	Acelgas con patata 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con lechuga 	Jamoncito de pollo asado con ensalada guarnición 	Lomo de cerdo al chilindrón (tomate, pimiento) 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz blanco hervido (*)	Guisantes con jamón 	Sopa casera de cocido con fideos 	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada a la inglesa con ensalada 	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate 	Acelgas con patata y zanahoria	Lentejas con arroz 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Arroz blanco con tomate frito
Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Chuleta de pavo a la plancha con ensalada 	Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos) con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
En todos los menús se incluye agua y pan.				

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Energía: . . . Lipidos: . . . Ácidos Grasos Saturados: . . . Hidratos de carbono: . . . Azúcares: . . . Proteínas: . . . Sal: . . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz con pollo 	Sopa casera de cocido con maravilla 	Judía verde con patata 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Crema de zanahoria, puerro y patata
Limanda al horno 	Jamoncito de pollo asado	San Jacobo casero con lechuga 	Bacalao al horno 	Filete de cabezada a la plancha
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 549 kcal . . . Lipidos: 30,0 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . . . Hidratos de carbono: 40,7 g . . . Azúcares: 19,4 g . . . Proteínas: 26,1 g . . . Sal: 3,0 g . . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Arroz blanco con tomate	Judía verde con patata 
Pechuga de pollo a la plancha	Merluza a la plancha 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Limanda a la plancha 	Cinta de lomo de cerdo con tomate 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Energía: 680 kcal . . . Lipidos: 35,7 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 8,6 g . . . Hidratos de carbono: 52,4 g . . . Azúcares: 17,7 g . . . Proteínas: 32,6 g . . . Sal: 2,6 g . . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Guisantes con jamón 	Sopa casera de cocido con fideos 	Judías verdes al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 
Albóndigas de bacalao con salsa de tomate 	Tortilla de patata 	Filete de cabezada a la plancha	Pechuga de pavo a la plancha 	Merluza al horno con ajo y perejil 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 543 kcal . . . Lipidos: 24,8 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . . . Hidratos de carbono: 46,4 g . . . Azúcares: 17,8 g . . . Proteínas: 29,5 g . . . Sal: 1,6 g . . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con tomate 	Judías verdes al estilo casero 	Lentejas con arroz 	Sopa casera de pollo con maravilla 	Arroz blanco con tomate frito
Bacalao al horno 	Muslo de pollo asado en su jugo	Limanda a la plancha 	Filete de cabezada a la plancha	Tortilla de patata 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 553 kcal . . . Lipidos: 27,6 g . . . Ácidos Grasos Saturados: 5,9 g . . . Hidratos de carbono: 47,4 g . . . Azúcares: 16,6 g . . . Proteínas: 25,5 g . . . Sal: 1,8 g . . . . Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				



LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Energía: . . . Lipidos: . . . 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.				
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y limanda 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y jamón York 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, garbanzos y bacalao 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y magro 
Triturado de manzana, naranja y plátano 	Yogur de sabores 	Triturado de pera y plátano 	Triturado de plátano y naranja 	Triturado de manzana, naranja y plátano 
Energía: 183 kcal. Lipidos: 4,4 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g. Hidratos de carbono: 22,4 g. Azúcares: 12,3 g. Proteínas: 11,0 g. Sal: 0,2 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 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Triturado de judía verde, zanahoria, patata, lentejas y pollo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y merluza 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, garbanzos y magro 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y limanda 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y lomo 
Triturado de plátano, pera y naranja 	Triturado de plátano y pera 	Triturado de manzana, naranja y plátano 	Yogur de sabores 	Triturado de plátano, pera y naranja 
Energía: 222 kcal. Lipidos: 6,7 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,9 g. Hidratos de carbono: 24,8 g. Azúcares: 11,9 g. Proteínas: 12,7 g. Sal: 0,2 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 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y bacalao 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, garbanzos y huevo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y magro 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, alubias blancas y merluza 
Triturado de manzana, naranja y plátano 	Triturado de pera y plátano 	Yogur de sabores 	Triturado de manzana, naranja y plátano 	Triturado de plátano y pera 
Energía: 206 kcal. Lipidos: 5,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,4 g. Hidratos de carbono: 24,4 g. Azúcares: 12,4 g. Proteínas: 12,6 g. Sal: 0,2 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 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y bacalao 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, lentejas y limanda 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y magro 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, lentejas y huevo 
Triturado de manzana, naranja y plátano 	Triturado de pera y plátano 	Yogur de sabores 	Triturado de plátano, pera y naranja 	Triturado de plátano, naranja y manzana 
Energía: 161 kcal. Lipidos: 3,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,1 g. Hidratos de carbono: 20,1 g. Azúcares: 11,7 g. Proteínas: 9,5 g. Sal: 0,1 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				