

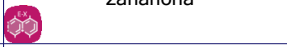












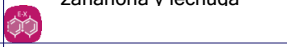






LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Espaguettis con tomate 	Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla,zanahoria.puerro) con c 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete de limanda empanada con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 632 kcal . Lípidos: 37,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 48,0 g . Azúcares: 14,3 g . Proteínas: 22,6 g . Sal: 2,5 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: 847 kcal . Lípidos: 53,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,8 g . Hidratos de carbono: 57,2 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 30,2 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: 1.081 kcal . Lípidos: 69,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 15,3 g . Hidratos de carbono: 70,4 g . Azúcares: 19,9 g . Proteínas: 35,9 g . Sal: 4,4 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.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz con chorizo y jamón York 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Judía verde con patata 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Espaguettis a la carbonara (nata, bacon) 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Rape al horno con picada de ajo y perezil con ensalada de lechuga v maíz 	Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos asados 	Merluza a la romana con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 485 kcal . Lípidos: 23,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 41,0 g . Azúcares: 14,2 g . Proteínas: 23,7 g . Sal: 1,7 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: 654 kcal . Lípidos: 32,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 52,6 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 32,0 g . Sal: 2,3 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: 821 kcal . Lípidos: 41,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g . Hidratos de carbono: 63,9 g . Azúcares: 20,1 g . Proteínas: 40,9 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabaza 	Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 	Acelgas con patata 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Sopa casera de pollo con fideos 
Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Bacalao con tomate con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de olivas, zanahoria v lechuga 	Limanda empanada con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 422 kcal . Lípidos: 22,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,4 g . Hidratos de carbono: 30,0 g . Azúcares: 13,5 g . Proteínas: 21,4 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: 554 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,1 g . Hidratos de carbono: 36,8 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 29,9 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: 691 kcal . Lípidos: 38,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 43,5 g . Azúcares: 18,7 g . Proteínas: 38,5 g . Sal: 2,5 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.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
	Paella de carne (pollo,magro,guisantes,pimiento) 			
	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga 			
	Fruta 			
<small>Energía: 330 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,6 g . Hidratos de carbono: 16,0 g . Azúcares: 2,1 g . Proteínas: 6,9 g . Sal: 0,7 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: 349 kcal . Lípidos: 26,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,7 g . Hidratos de carbono: 18,7 g . Azúcares: 3,0 g . Proteínas: 7,4 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: 376 kcal . Lípidos: 28,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,0 g . Hidratos de carbono: 22,0 g . Azúcares: 3,1 g . Proteínas: 8,4 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.</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>				
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></p> 				

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