

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2
			Arroz con verduras 	Crema de verduras 
			Cinta de lomo de cerdo plancha con champiñón salteado 	Tortilla francesa con ensalada 
			Yogur 	Fruta fresca
Energía: 791 kcal . Lípidos: 41,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g . Hidratos de carbono: 72,0 g . Azúcares: 13,9 g . Proteínas: 28,4 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.				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas a la riojana 	Arroz integral con tomate	Brócoli con patata 	Macarrones integrales con tomate frito 	Lentejas a la castellana 
Jamoncito de pollo asado al limón con lechuga iceberg 	Bacalao al horno con lechuga 	Ropa vieja (garbanzos, pollo, patata y zanahoria) con lechuga 	Filete de cabezada a la plancha con pimientos rojos asados 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Energía: 743 kcal . Lípidos: 26,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 85,6 g . Azúcares: 17,1 g . Proteínas: 34,7 g . Sal: 3,0 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.				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
			Espirales integrales con tomate y oregano 	Lentejas estofadas con chorizo 
			Tortilla francesa con lechuga iceberg 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga 
			Yogur natural 	Fruta
Energía: 273 kcal . Lípidos: 10,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 2,5 g . Hidratos de carbono: 28,5 g . Azúcares: 5,9 g . Proteínas: 14,7 g . Sal: 1,4 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.				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz integral con verduras variadas 	Lentejas al estilo casero 	Brócoli con patata 	Tallarines napolitana 	Menestra de verduras con patatas dado 
Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga iceberg 	Salmón a la plancha con lechuga 	Garbanzos salteados con ajo con lechuga 	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo con champiñón 	Tortilla de patata y calabacín con lechuga 
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta fresca
Energía: 738 kcal . Lípidos: 29,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,0 g . Hidratos de carbono: 78,1 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 34,9 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.				
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Patatas a la riojana 	Alubias pintas estofadas con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz con verdura y jamón cocido 	Macarrones integrales a la milanesa (tomate y carne picada mixta) 	Brócoli con patata 
Salchichas de pollo con lechuga iceberg 	Abadejo a la romana con pimientos rojos asados 	Muslo de pollo al horno con lechuga 	Tortilla francesa con lechuga iceberg 	Garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, puerro) con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta fresca
Energía: 1.066 kcal . Lípidos: 64,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,9 g . Hidratos de carbono: 80,1 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 33,8 g . Sal: 3,6 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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

Cumpliendo el RD1021/2022 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado. En nuestros menús utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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
PRIMER PLATO	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
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