

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judía verde con patata 	Arroz a la milanesa (guisante,zanahoria,york,calabacin) 	Crema de calabacín 	Lentejas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Croquetas de bacalao con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 776 kcal . Lípidos: 46,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 55,4 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 2,6 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Macarrones con tomate y queso 	Caldo gallego 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Acelgas con patata y zanahoria
	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Carne o caldeiro	Tortilla de patata con ensalada 	Cabezada en salsa riojana 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 630 kcal . Lípidos: 33,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 28,2 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada) 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Judías verdes al estilo casero 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Arroz con tomate
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón	Hamburguesa de calamar con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
Energía: 635 kcal . Lípidos: 35,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 27,6 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				


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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judía verde con patata 	Arroz a la milanesea (guisante, zanahoria, york, calabacín) 	Crema de calabacín 	Coliflor ajoarriero 	Espaguetis (sin gluten ni huevo) con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Tiras de merluza fritas con maizena con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 

Energía: 606 kcal . Lípidos: 31,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 47,3 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 30,5 g . Sal: 2,6 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.

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Caldo gallego 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Acelgas con patata y zanahoria
	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga v zanahoria 	Carne o caldeiro	Tortilla de patata con ensalada 	Cabezada en salsa riojana 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta

Energía: 546 kcal . Lípidos: 27,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g . Hidratos de carbono: 44,0 g . Azúcares: 12,6 g . Proteínas: 27,4 g . Sal: 2,6 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.

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones (sin gluten ni huevo) a la boloñesa 	Crema de verduras (*)	Judías verdes al estilo casero 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Arroz con tomate
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga v maíz 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 

Energía: 607 kcal . Lípidos: 36,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 43,2 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 24,0 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.

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26

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.

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2

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.

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.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judía verde con patata 	Arroz a la milanésa (guisante,zanahoria,york,calabacin) 	Crema de calabacín 	Lentejas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Croquetas de bacalao con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 776 kcal . Lípidos: 46,4 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,1 g . Hidratos de carbono: 55,4 g . Azúcares: 17,6 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 2,6 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Macarrones con tomate y queso 	Caldo gallego 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Acelgas con patata y zanahoria
	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Carne o caldeiro	Tortilla de patata con ensalada 	Cabezada en salsa riojana 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 630 kcal . Lípidos: 33,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 48,4 g . Azúcares: 12,7 g . Proteínas: 28,2 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada) 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Judías verdes al estilo casero 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Arroz con tomate
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón	Hamburguesa de calamar con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
Energía: 635 kcal . Lípidos: 35,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 27,6 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judía verde con patata 	Arroz con champiñones 	Crema de calabacín 	Lentejas con verduras 	Espaguetis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con ensalada 	Pescado al horno con lechuga 	Croquetas de bacalao con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 652 kcal . Lípidos: 36,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,6 g . Hidratos de carbono: 53,9 g . Azúcares: 16,1 g . Proteínas: 23,3 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Macarrones con tomate y queso 	Alubias blancas con verduras 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Acelgas con patata y zanahoria
	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pescado al horno 	Tortilla de patata con ensalada 	Merluza al horno con ajo y perejil 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 539 kcal . Lípidos: 29,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,2 g . Hidratos de carbono: 42,9 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 22,0 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis con tomate 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Judías verdes al estilo casero 	Guisantes con patatas dado 	Arroz con tomate
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada 	Pescado al horno 	Hamburguesa de calamar con ensalada de lechuga y maíz 	Huevos plancha con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
Energía: 578 kcal . Lípidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 4,8 g . Hidratos de carbono: 47,5 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 24,5 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judía verde con patata 	Arroz a la milanesa (*) 	Crema de calabacín	Lentejas estofadas con chorizo 	Espaguetis (sin gluten ni huevo) con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Tiras de merluza fritas con maizena con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 646 kcal . Lípidos: 35,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 45,1 g . Azúcares: 15,4 g . Proteínas: 34,0 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Macarrones (sin gluten ni huevo) con tomate	Caldo gallego 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Acelgas con patata y zanahoria
	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga v zanahoria 	Carne o caldeiro	Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada 	Cabezada en salsa riojana 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 556 kcal . Lípidos: 27,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g . Hidratos de carbono: 39,6 g . Azúcares: 12,4 g . Proteínas: 32,8 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones (sin gluten ni huevo) a la boloñesa 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Judías verdes al estilo casero 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Arroz con tomate
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga v maíz 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
Energía: 631 kcal . Lípidos: 37,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g . Hidratos de carbono: 43,2 g . Azúcares: 16,6 g . Proteínas: 26,5 g . Sal: 2,6 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral.				

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judía verde con patata 	Arroz a la milanesa (*) 	Crema de calabacín	Lentejas con verduras 	Espaguetis a la italiana (*) 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla francesa con ensalada 	Lomo de cerdo a la plancha con lechuga 	Tiras de merluza fritas con maizena con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 614 kcal . Lípidos: 33,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,9 g . Hidratos de carbono: 46,6 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 28,7 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Macarrones con tomate (*) 	Caldo gallego (*) 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Acelgas con patata y zanahoria
	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria 	Carne o caldeiro	Tortilla de patata con ensalada 	Cabezada en salsa riojana 
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 981 kcal . Lípidos: 43,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g . Hidratos de carbono: 94,8 g . Azúcares: 28,2 g . Proteínas: 38,6 g . Sal: 1,8 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis con tomate (*) 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Judías verdes al estilo casero 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Arroz con tomate
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón	Tiras de merluza fritas con maizena con ensalada de lechuga v maíz 	Cinta de lomo de cerdo plancha con patatas chips
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 629 kcal . Lípidos: 35,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 46,2 g . Azúcares: 17,7 g . Proteínas: 26,0 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				

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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judía verde con patata 	Arroz a la milanesa (guisante,zanahoria,york,calabacin) 	Crema de calabacín 	Lentejas estofadas con chorizo 	Espaguetis a la italiana (cebolla,zanahoria,tomate) 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pavo salteado con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de jamón York con ensalada 	Lomo adobado a la plancha con lechuga 	Tiras de pollo fritas con maizena con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 710 kcal . Lípidos: 37,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,1 g . Hidratos de carbono: 49,9 g . Azúcares: 17,3 g . Proteínas: 39,1 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Macarrones con tomate 	Caldo gallego 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Acelgas con patata y zanahoria
	Tiras de magro de cerdo fritas con maizena con ensalada de lechuga v zanahoria 	Carne o caldeiro	Tortilla de patata con ensalada 	Cabezada en salsa riojana 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 588 kcal . Lípidos: 30,3 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,8 g . Hidratos de carbono: 43,2 g . Azúcares: 12,9 g . Proteínas: 30,9 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis a la boloñesa (cebolla,zanahoria,tomate y carne picada) 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Judías verdes al estilo casero 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Arroz con tomate
Cinta de lomo de cerdo plancha con ensalada de lechuga, tomate v maíz 	Tortilla de patata y calabacín con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón	Tiras de pollo fritas con maizena con ensalada de lechuga y maíz 	Salchichas Frankfurt con patatas chips 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
Energía: 719 kcal . Lípidos: 44,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 10,8 g . Hidratos de carbono: 45,0 g . Azúcares: 17,2 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 2,6 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
Los menús incluyen agua y pan o pan integral. 				








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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judía verde con patata 	Arroz a la milanesa (guisante, zanahoria, york, calabacín) 	Crema de calabacín 	Lentejas estofadas con chorizo 	Macarrones con tomate 
Pechuga de pollo a la plancha	Merluza a la plancha 	Tortilla de jamón York 	Lomo adobado a la plancha 	Croquetas de bacalao 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 
Energía: 765 kcal . Lípidos: 46,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,8 g . Hidratos de carbono: 54,4 g . Azúcares: 17,4 g . Proteínas: 29,7 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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Macarrones con tomate y queso 	Judía verde con patata 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 
	Merluza al horno 	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata 	Tilapia al horno 
	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 431 kcal . Lípidos: 17,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 3,1 g . Hidratos de carbono: 41,3 g . Azúcares: 12,0 g . Proteínas: 25,3 g . Sal: 1,6 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Macarrones con tomate 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo y zanahoria 	Judías verdes al estilo casero 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Arroz con tomate
Filete de merluza a la plancha 	Tortilla de patata y calabacín 	Muslo de pollo asado al limón	Hamburguesa de calamar 	Cinta de lomo de cerdo plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
Energía: 581 kcal . Lípidos: 30,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 47,0 g . Azúcares: 17,0 g . Proteínas: 25,5 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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
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.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y merluza 	Triturado de verduras con jamón York 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, lentejas y lomo 	Triturado de calabacín con bacalao 
Triturado de manzana, naranja y plátano	Triturado de plátano y naranja	Triturado de pera y plátano	Triturado de plátano, pera y naranja	Yogur 
Energía: 182 kcal . Lípidos: 5,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 19,6 g . Azúcares: 9,6 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y merluza 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y garbanzos 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y tilapia 
	Triturado de plátano y pera	Triturado de plátano, naranja y manzana	Yogur 	Triturado de plátano y naranja
Energía: 124 kcal . Lípidos: 3,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 0,9 g . Hidratos de carbono: 14,6 g . Azúcares: 7,4 g . Proteínas: 7,7 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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y merluza 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y lentejas 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de calabacín con bacalao 	Triturado de calabacín con cabezada
Triturado de pera y plátano	Triturado de plátano, pera y naranja	Triturado de manzana, naranja y plátano	Triturado de plátano y pera 	Actimel
Energía: 174 kcal . Lípidos: 4,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,5 g . Hidratos de carbono: 20,0 g . Azúcares: 10,3 g . Proteínas: 10,5 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
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.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y merluza 	Triturado de verduras con jamón York 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, lentejas y lomo 	Triturado de calabacín con bacalao 
Triturado de manzana, naranja y plátano	Triturado de plátano y naranja	Triturado de pera y plátano	Triturado de plátano, pera y naranja	Yogur 
Energía: 182 kcal . Lípidos: 5,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 19,6 g . Azúcares: 9,6 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
FESTIVO	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y merluza 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, garbanzos y huevo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y tilapia 
	Triturado de plátano y pera	Triturado de plátano, naranja y manzana	Yogur 	Triturado de plátano y naranja
Energía: 182 kcal . Lípidos: 5,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 19,6 g . Azúcares: 9,6 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Triturado de judía verde, zanahoria, patata y merluza 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata, lentejas y huevo 	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pollo 	Triturado de calabacín con bacalao 	Triturado de calabacín con arroz y carne picada de cerdo 
Triturado de pera y plátano	Triturado de plátano, pera y naranja	Triturado de manzana, naranja y plátano	Triturado de plátano y pera	Actimel 
Energía: 208 kcal . Lípidos: 5,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 1,7 g . Hidratos de carbono: 25,6 g . Azúcares: 10,2 g . Proteínas: 11,6 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
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.				
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.