

CEIP EDUARDO GONZALEZ GALLARZA
NOVIEMBRE 2024

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	Judías verdes al estilo casero	Lentejas maravilla	Crema casera de calabacín y calabaza	Alubias blancas con verduras
	Cabecero de lomo al horno con champiñón salteado	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga y tomate	Salmón a la plancha en salsa de naranja con lechuga
	Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 86.9g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 18.3g. Sal: 1.7mg. A 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: 757Kcal. Lípidos: 26.7g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 105.8g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.7mg. A 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: 810Kcal. Lípidos: 32.2g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 27.4g. Sal: 1.7mg. A 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				
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Porrusalda	Garbanzos al estilo casero	Menestra de verduras	Alubias pintas con verduras	Pure casero de verduras
Lomo adobado al horno con pimientos rojos	Limanda a la inglesa con lechuga y maíz	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	Albóndigas caseras con salsa de champiñones	Pechuga de pollo toledana con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 20.8 g. Sal: 1.6 mg. A 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: 798 Kcal. Lípidos: 28.9 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 111.7 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. A 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: 1104Kcal. Lípidos: 37.4g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 155.1g. Azúcares: 26.1g. Proteínas: 36.9g. Sal: 1.6 mg. A 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				
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Judías verdes al estilo casero	Lentejas al estilo casero	Arroz integral con verduras frescas (tomate, berenjena y calabacín)	Alubias blancas estofadas	Puré de verduras
Filete de cabezada al chilindrón (tomate, pimientos rojos)	Calamares en salsa alicantina con patatas dado	Tortilla francesa con lechuga	Bacalao al orio con lechuga y maíz	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
	Pan integral		Pan integral	
Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.4 g. Sal: 1.6 mg. A 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: 786 Kcal. Lípidos: 27.9 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 110.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.6 g. Sal: 1.6 mg. A 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: 867Kcal. Lípidos: 30.0g. AGS: 4.8g. Hidratos de Carbono: 122.3g. Proteínas: 27.1g. Sal: 1.6 mg. A 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				
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Panache de verduras	Alubias pintas con verduras	Puré de judía verde, zanahoria y patata	Garbanzos con espinacas	
Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón	Merluza al horno en salsa de zanahoria con lechuga	Pechuga de pollo en salsa jardinera con lechuga y zanahoria	Huevos cocidos con fritada	
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	
	Pan integral		Pan integral	
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. A 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. A 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. A 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				
En todos los menús se incluye agua y pan.				

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