

1ª SEMANA

Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	*V.C.T.: 1.781,1 kcal **18% - 27% - 55%	*V.C.T.: 1.783,7 kcal **20% - 30% - 50%	*V.C.T.: 1.772,1 kcal **18% - 27% - 55%	*V.C.T.: 1.705,4 kcal **19% - 26% - 55%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales chocolateados, 3 puñados llenos, 50 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Fresas, 3- 4 pequeñas- medianas, 60 g - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g	- Papaya troceada, 1 porción, 150 g - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Copos de avena, 5 c/soperas, 50 g
V.C.T. %	230,7 kcal 18% - 7% - 75%	226,7 kcal 18% - 6% - 76%	261,3 kcal 20% - 6% - 74%	239,3 kcal 25% - 13% - 62%
MEDIA MAÑANA 10%	- Cerezas, 3-4 unidades pequeñas, 60 g - Galletas bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml - Manzana, 1 mediana, 150 g - Almendras, 15 unidades, 15 g	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g - Mandarina, 1 mediana, 150 g	- Plátano, mediano - grande, 160 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
V.C.T. %	161,1 kcal 14% - 20% - 66%	201,1 kcal 13% - 39% - 48%	186,2 kcal 16% - 13% - 71%	172,1 kcal 12% - 5% - 83%
ALMUERZO 30- 35%	- Macarrones con salsa de tomate y queso parmesano, 1 cucharón, 150 g - Escalope de ternera, 1 bistec pequeño, 80 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, guarnición de 120 g - Mandarina, 1 mediana - grande, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de acelgas con garbanzos, 1 cucharón colmado, 180 g - Conejo en salmorejo, 3 trozos, 125 g - Papas arrugadas, 5 pequeñas, 120 g - Sandía, 12 dados grandes, 250 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de verduras con maíz tierno, 1 cucharón colmado, 180 g - Pizza de atún con champiñones y queso, 2 cuñas, 180 g - Ensalada de lechuga y tomate (troceado menudo), 160 g - Nectarina, 1 mediano, 150 g	- Sopa verde con huevo, 1 cucharón y medio, 200 g - Albóndigas de pollo en salsa, 5 unidades, 120 g - Zanahorias y habichuelas al vapor con papas a cuadros, 200 g - Naranja, mediana - grande, 200 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. %	658,9 kcal 20% - 32% - 48%	562,2 kcal 22% - 30% - 48%	565,6 kcal 21% - 33% - 46%	556,1 kcal 21% - 27% - 52%
MERIENDA 15%	- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g	- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml - Cereales en hojuelas, ½ bol, 20 g	- Yogur desnatado 0%, 2 unidades, 250 g - Galletas de leche con chocolate y yogur, 4 unidades, 46 g
V.C.T. %	248,7 kcal 18% - 17% - 65%	248,5 kcal 25% - 34% - 41%	171,0 kcal 25% - 2% - 73%	274,3 kcal 17% - 28% - 55%
CENA 25- 30%	- Tortilla campesina con espinacas, 1 cuña grande, 150 g - Tomate en dados con atún, 1 mediano, 150 g - Piña natural o en su jugo picada, 4 c/soperas, 150 g	- Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 cucharón, 125 g - Merluza a la romana, 1 filete mediano, 100 g - Calabacín salteado en cuadritos, 1 mediano, 150 g - Kiwi, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Crema de zanahorias, 1 cucharón grande, 180 g - Croquetas de jamón, 4 a 5 unidad, 120 g - Papas fritas, 1 ½ papa pequeña en tiras, 80 g - Manzana, pequeña- mediana, 150 g	- Tortilla paisana(con cebolla, pimiento y jamón), 2 cuñas, 180 g - Ensalada básica con zanahoria rallada, 150 g - Melón, 1 rodaja, 200 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g
V.C.T. %	481,7 kcal 18% - 37% - 45%	545,2 kcal 18% - 35% - 47%	588,0 kcal 12% - 43% - 45%	463,6 kcal 18% - 38% - 44%

*V.C.T.: Valor Calórico Total · ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 1.748,4 kcal **20% - 28% - 52%	SÁBADO *V.C.T.: 1.802,2 kcal **16% - 25% - 59%	DOMINGO *V.C.T.: 1.791,4 kcal **17% - 31% - 52%
DESAYUNO 15%	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan de trigo integral, 4 dedos, 40 g - Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g - Almendras laminadas, 1 c/sopera, 5 g	- Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml - Pan de trigo, integral, 5 dedos, 50 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 g - Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g
V.C.T. %	268,6 kcal 18% - 35% - 47%	218,9 kcal 20% - 15% - 65%	292,9 kcal 27% - 20% - 53%
MEDIA MAÑANA 10%	- Tortitas multicereales, 4 unidad, 32 g - Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g	- Plátano, grande, 150 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Piña troceada, 2- 3 c/soperas colmadas, 75 g - Natillas con leche semidesnatada, 1 unidad, 135 g
V.C.T. %	181,8 kcal 21% - 29% - 50%	163,3 kcal 12% - 5% - 83%	201,0 kcal 11% - 26% - 53%
ALMUERZO 30- 35%	- Potaje de berros con judías, 1 cucharón colmado, 180 g - Atún a la plancha, 1 rodaja, 80 g - Mojo verde, 2 c/soperas, 20 ml - Papas arrugadas, 3 tamaño huevo, 120 g - Mango, mediano, 200 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo integral, 1 rodajas, 20 g	- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón en tiras, 1 cucharón grande, 180 g - Lentejas compuestas (4 ½ c/soperas llenas), con arroz blanco (3 ½ c/soperas colmadas), 180 g - Papaya, 1 porción, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de espinacas con garbanzos, 1 cucharón grande lleno, 200 g - Chayotas rellenas de verdura con huevo, 2 mitades, 340 g - Kiwi, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodajas, 20 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
V.C.T. %	597,3 kcal 22% - 25% - 53%	674,5 kcal 16% - 21% - 63%	518,7 kcal 14% - 31% - 55%
MERIENDA 15%	- Pasas, 1 puñado, 40 g - Almendras, 15 unidades, 15 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Yogur bio normal, 1 unidad, 125 ml - Galletas fibra bifidus con sésamo, 3 unidades, 30 g	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Queso tipo burgos natural, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml - 1 vaso pequeño de jugo de naranja natural, 100 ml
V.C.T. %	236,7 kcal 12% - 32% - 56%	253,4 kcal 15% - 19% - 66%	249,6 kcal 12% - 36% - 52%
CENA 25- 30%	- Crema de verduras, 1¼ cucharón, 180 g - Pavo al horno, 1 rodaja, 80 g - Rodajas de tomate con queso parmesano al horno, 1 unidad grande, 120 g - Pera, media, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Sopa paisana, 1 ½ cucharón grande, 200 g - Cinta de lomo de cerdo plancha, 1 rodaja, 60 g - Zanahoria y habichuelas con papas fritas, 150 g - Fresas, 6 unidades, 75 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Crema de calabaza, 1 ¼ cucharón, 180 g - Cazuela de pescado (variedad blanco), 180 g - Pera, 1 mediana- grande, 180 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. %	464,0 kcal 22% - 27% - 51%	498,2 kcal 19% - 35% - 46%	529,2 kcal 18% - 37% - 45%

*V.C.T.: Valor Calórico Total · ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

2ª SEMANA

Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	*V.C.T.: 1.779,4 kcal **19% - 27% - 54%	*V.C.T.: 1.819,5 kcal **19% - 29% - 52%	*V.C.T.: 1.751,8 kcal **16% - 34% - 50%	*V.C.T.: 1.784,5 kcal **18% - 29% - 53%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno con chocolate, 1 bol pequeño lleno, 50 g	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan de trigo blanco, 2 rodajas, 40 g - Queso manchego, 2 loncha finas, 30 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño lleno, 50 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Muesli de frutas sin azúcar, 2 puñados, 50 g - Fresas, 3 unidades pequeñas, 45 g
V.C.T. %	230,7 kcal 18% - 7% - 75%	260,2 kcal 20% - 32% - 48%	230,7 kcal 18% - 7% - 75%	228,2 kcal 23% - 14% - 63%
MEDIA MAÑANA 10%	- Mandarina, media pequeña, 120 g - Galletas bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Plátano, 1 mediano, 150 g	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas, 40 g	- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g - Queso tipo burgos natural, 2 lonchas finas, 30 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
V.C.T. %	157,3 kcal 14% - 19% - 67%	163,3 kcal 13% - 5% - 82%	176,2 kcal 19% - 36% - 45%	196,5 kcal 21% - 26% - 53%
ALMUERZO 30-35%	- Guisantes compuestos con zanahoria, 10 ½ c/soperas, 160 g - Pechuga de pollo a la plancha, 1 filete pequeño, 80 g - Papas fritas, 3 papas pequeñas en tiras, 150 g - Plátano, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de bubango, 2 cucharones, 180 g - Sardinas fritas, 3 pequeñas-medianas, 130 g - Papas guisadas en dados, 6 c/soperas, 150 g - Kiwi, 2 medianos-grandes, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Potaje de verduras con garbanzos, 1 cucharón colmado, 180 g - Pizza de jamón con champiñones y queso, 2 cuñas, 180 g - Ensalada básica con aceitunas, 150 g - Naranja, grande, 200 g	- Potaje de berros con judías, 1 cucharón colmado, 180 g - Pollo a la riojana, 3 trozos, 150 g - Papas fritas, 2 papas pequeñas en tiras, 100 g - Mandarina, 1 mediana- grande, 180 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. %	678,9 kcal 21% - 35% - 44%	600,0 kcal 20% - 32% - 48%	679,8 kcal 16% - 42% - 42%	572,1 kcal 19% - 34% - 47%
MERIENDA 15%	- Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g - Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g Todo mezclado en una taza	- Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g - Queso fundido desgrasado, para untar, 20 g - Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g	- Pistachos, 15 unidades, 15 g - Pasas, 30 unidades, 15 g - Yogur líquido con pulpa de fruta, 1 vaso pequeño, 125 ml	- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml - Pan tostado, 3 unidades, 30 g - Queso fundido desgrasado, 30 g - Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g - Almendras, 5 unidades, 5 g
V.C.T. %	210,9 kcal 17% - 14% - 69%	195,9 kcal 23% - 16% - 61%	210,1 kcal 11% - 40% - 49%	239,9 kcal 16% - 21% - 63%
CENA 25-30%	- Tortilla española, 2 cuñas, 150 g - Tomate en ruedas con orégano, 1 mediano, 150 g - Papaya, 1 rodaja, 180 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml	- Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g - Hamburguesa de ternera a la plancha con queso fundido, mediana, 90 g - Menestra de verduras, 100 g - Batido con fresas y 1 c/sopera de sésamo, ¾ vaso, 150 ml - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Crema de puerros, 1 ½ cucharón, 180 g - Pastel de verduras (con huevo), 1 porción, 120 g - Manzana, pequeña- mediana, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Sopa de estrellitas con zanahorias, 10 c/soperas o 1 ½ cucharón, 150 g - Albóndigas de caballa, 5 unidades, 120 g - Zanahoria, habichuela y calabacín, 100 g - Pera, pequeña- mediana, 120 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g
V.C.T. %	501,6 kcal 18% - 33% - 49%	600,1 kcal 18% - 42% - 40%	455,0 kcal 14% - 35% - 51%	547,8 kcal 16% - 35% - 49%

*V.C.T.: Valor Calórico Total · ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

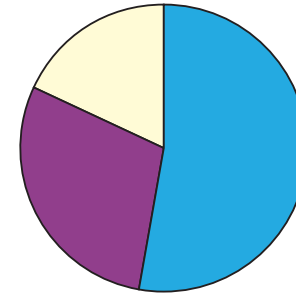
Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 1.787,9 kcal **17% - 29% - 54%	SÁBADO *V.C.T.: 1.802,3 kcal **17% - 33% - 50%	DOMINGO *V.C.T.: 1.768,3 kcal **20% - 26% - 54%
DESAYUNO 15%	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Tortitas multicereales, 5 unidades, 40 g - Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g - Mantequilla, ración untar, 8 g	- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g - Tomate, 2 rodajas, 40 g - Aceite oliva, 1 c/postre, 5 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g - Fresas, 5 unidades pequeñas, 75 g
V.C.T. %	259,2 kcal 12% - 32% - 56%	275,3 kcal 16% - 23% - 61%	220,7 kcal 23% - 8% - 69%
MEDIA MAÑANA 10%	- Manzana, mediana, 150 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Almendras, 10 unidades, 10 g	- Pan tostado, 2 unidades, 20 g - Queso en porciones, 1 unidad, 15 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Bizcochón casero, 1 porción- tira, 40 g
V.C.T. %	169,6 kcal 12% - 32% - 56%	158,9 kcal 22% - 28% - 50%	218,2 kcal 9% - 26% - 65%
ALMUERZO 30- 35%	- Rancho canario, 1 cucharón grande lleno, 200 g - Redondo de pavo en salsa, 1 rodaja, 80 g - Papas guisadas en dados, 4 c/soperas, 100 g - Sandía, 10 dados grandes, 200 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón, 1 cucharón colmado, 200 g - Cazuela de pescado (variedad blanco), 180 g - Plátano, 1 mediano, 150 g - Pan de trigo integral, 3 dedos, 30 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, plato pequeña, 150 g - Paella mixta (carne y marisco), 1 plato llano, 250 g - Melón, 1 rodaja, 250 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. %	566,1 kcal 20% - 21% - 59%	635,5 kcal 19% - 35% - 46%	598,1 kcal 22% - 27% - 51%
MERIENDA 15%	- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g - Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml	- Leche desnatada con calcio, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g - Almendras laminadas o en cubitos, 2 c/soperas, 10 g	- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g - Pechuga de pavo, 1 loncha fina, 15 g - Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g
V.C.T. %	231,1 kcal 24% - 27% - 49%	213,1 kcal 21% - 27% - 52%	280,0 kcal 26% - 34% - 40%
CENA 25- 30%	- Crema de calabaza, 1 ½ cucharón, 180 g - Revuelto de huevo con champiñones, 120 g - Cerezas, 18- 20 unidades, 160 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Sopa juliana, 1 ½ cucharón, 150 g - Croquetas de zanahoria y huevo, 4 unidades, 100 g - Tomate en dados con atún, 4-5 c/soperas, 80 g - Pera, pequeña- mediana, 120 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Crema de zanahorias, 1 ½ cucharón, 180 g - Filete de merluza empanado, 100 g - Lechuga a la juliana, 100 g - Manzana, mediana-grande, 150 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. %	561,9 kcal 16% - 34% - 50%	519,5 kcal 13% - 40% - 47%	451,3 kcal 19% - 26% - 55%

*V.C.T.: Valor Calórico Total · ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

Valor medio del aporte nutricional



HIDRATOS DE CARBONO	53%
LÍPIDOS	29%
PROTEÍNAS	18%
Kcal totales	1.777,3

VALORES MEDIOS	MENÚ 9 a 13 años 1.600- 1.800 kcal
Calorías totales	1.777,3 kcal
Proteínas (% V.C.T. - g)	18% - 80,7 g
Grasas (% V.C.T. - g)	29% - 56,8 g
Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g)	53% - 235,3 g
Fibra (g)	28,2
Calcio (mg)	1306,2
Hierro (mg)	19,8
Zinc (mg)	10,0
Sodio (mg)	1485,7
Potasio (mg)	3431,7
Fósforo (mg)	1595,2
Vitamina D (µg)	7,1
Grasa saturada (g)	14,2
Grasa monoinsaturada (g)	26,8
Grasa poliinsaturada (g)	7,2