

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Crema de calabaza 	Paella de verduras 	Sopa casera de cocido 	Judías verdes con patata 
	Estofado de pavo en salsa hortelana 	Croquetas de jamón serrano 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Bacalao al horno con lechuga 
	Petit suisse 	Fruta	Natillas de vainilla 	Natillas de vainilla 
	Triturado de judía verde, zanahoria, patata y pavo 	Triturado de verduras con magro 	Triturado de verduras con melosa de ternera 	Triturado de verduras con bacalao 
<small>Energía: 411 Kcal. Lípidos: 14,2 g. AGS: 1,4 g. Hidratos de Carbono: 60,1 g. Azúcares: 9,8 g. Proteínas: 10,8 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín y zanahoria 	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Patatas guisadas en salsa verde 	Alubias pintas estofadas con chorizo 	Fideuá de pollo y verduras 
Filete de pechuga de pavo con ensalada guarnición 	Tortilla de patata con patatas 	Limanda rebozada con tomate al horno 	Albóndigas caseras de cerdo y ternera en salsa española con patatas 	Jamón York a la plancha 
Fruta	Gelatina	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Triturado de verduras con pavo 	Triturado de verduras con lentejas y huevo 	Triturado de verduras con limanda 	Triturado de verduras con carne picada mixta 	Triturado de verduras con merluza 
<small>Energía: 375 Kcal. Lípidos: 13,5 g. AGS: 1,3 g. Hidratos de Carbono: 53,6 g. Azúcares: 9,4 g. Proteínas: 9,8 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con tomate frito 	Crema de calabacín 	Lentejas a la castellana 	Espaguetis al gratén 	Sopa de verduras 
Salchichas Frankfurt 	Colitas de rape en salsa marinera 	Cabezada de cerdo asada en salsa española con patatas al montón 	Halibut al horno con lechuga 	Pollo a la pepitoria con rodaja de tomate natural 
Fruta	Actimel 	Fruta	Yogur natural 	Fruta
Triturado de verduras con lomo 	Triturado de verduras con rape 	Triturado de verduras con lentejas y cabezada 	Triturado de verduras con merluza 	Triturado de verduras con pollo 
<small>Energía: 419 Kcal. Lípidos: 14,6 g. AGS: 1,5 g. Hidratos de Carbono: 60,1 g. Azúcares: 10,2 g. Proteínas: 11,7 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Judías verdes en salsa de tomate 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Paella valenciana 	Lentejas con verduras 
Tortilla de patata casera 	Merluza al horno con lechuga 	Hamburguesa casera mixta en salsa española 	San Jacobo casero con lechuga 	Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate y cebolla) con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Actimel 	Fruta
Triturado de judía verde, zanahoria, patata, garbanzos y huevo 	Triturado de verduras con limanda 	Triturado de verduras con garbanzos y carne picada mixta 	Triturado de verduras con pollo 	Triturado de verduras con limanda 
<small>Energía: 391 Kcal. Lípidos: 14,3 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 55,4 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 10,2 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Macarrones con tomate y picadillo 	Sopa de pescado con arroz 			
Pollo asado en su jugo con ensalada guarnición 	Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española con ensalada guarnición 			
Fruta	Gelatina			
Triturado de verduras con pollo 	Triturado de verduras con carne picada mixta 			
<small>Energía: 425 Kcal. Lípidos: 14,9 g. AGS: 1,4 g. Hidratos de Carbono: 59,8 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 13,1 g. Sal: 1,6 mg. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.</small>				
En todos los menus 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: 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
PRIMER PLATO	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
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