

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	
			Puré de calabaza	Judías verdes con patata y zanahoria	
			Albóndigas caseras	Filete de limanda al horno con lechuga	
			Yogur de sabores	Fruta	
			Triturado de verduras con carne picada mixta	Triturado de verduras con judías blancas Limanda al horno	
Energía: 400 Kcal. Lípidos: 13,6 g. AGS: 1,4 g. Hidratos de Carbono: 55,8 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 13,6 g. Sal: 1,7mg. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.					
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
Brócoli gratinado con queso	Sopa casera de cocido con fideos	Fideuá de pollo	Crema de zanahoria	Alubias pintas con arroz	
San Jacobo con lechuga	Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)	Jamón York y queso	Cabezada de cerdo asada con champiñón salteado	Bacalao en salsa de tomate y pimienta	
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Actimel	Fruta	
Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con garbanzos y carne picada de cerdo	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con cabezada	Triturado de verduras con alubias blancas y bacalao	
Energía: 421 kcal. Lípidos: 15,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,4 g. Hidratos de carbono: 58,3 g. Azúcares: 10,2 g. Proteínas: 12,6 g. Sal: 1,1 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.					
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
Garbanzos estofados con chorizo y panceta	Arroz con tomate	Judías verdes en salsa de tomate	Patatas guisadas en salsa verde	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon	
Halibut al horno con tomate natural	Hamburguesa a la plancha con ensalada	Tortilla de patata con lechuga	Filete de pechuga de pollo con champiñón salteado	Limanda rebozada con tomate al horno	
Fruta fresca	Natillas de vainilla	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	
Triturado de verduras con garbanzos y halibut	Triturado de verduras con carne picada mixta	Triturado de verduras con huevo	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con lentejas y limanda	
Energía: 400 kcal. Lípidos: 13,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,5 g. Hidratos de carbono: 55,5 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 13,6 g. Sal: 1,2 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.					
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
Fideuá de pollo y verduras	Alubias blancas a la castellana	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria	Sopa casera de pollo	Arroz con tomate	
Croquetas de jamón con ensalada guarnición	Jamonicos de pollo asado en su jugo con ensalada	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla	Pizza napolitana con tomate asado	Salchichas de Frankfurt con tomate	
Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Helado	Actimel	
Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con melosa de ternera	Triturado de verduras con carne picada mixta	Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con huevo	
Energía: 435 kcal. Lípidos: 18,3 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,6 g. Hidratos de carbono: 60,3 g. Azúcares: 10,2 g. Proteínas: 11,9 g. Sal: 2,4 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 kcal/día.					
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
Macarrones a la boloñesa	Lentejas estofadas	Brócoli gratinado con queso	Alubias blancas estofadas	Puré de zanahoria	
Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada	Merluza en salsa verde	Ragu de pavo en salsa jardinera con tomate, zanahoria, cebolla y patatas dardo	Limanda rebozada	Hamburguesa a la plancha	
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Natillas de vainilla	
Triturado de verduras con pollo	Triturado de verduras con lentejas y merluza	Triturado de verduras con pavo	Triturado de verduras con alubias blancas y limanda	Triturado de verduras con carne picada mixta	
Energía: 406 kcal. Lípidos: 14,1 g. Ácidos Grasos Saturados: 1,4 g. Hidratos de carbono: 57,7 g. Azúcares: 9,6 g. Proteínas: 12,3 g. Sal: 1,2 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 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