

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Puré de verduras natural (judía verde, patata y zanahoria) 	Arroz blanco con tomate y huevo 	Alubias blancas a la castellana 	Judías verdes con jamón serrano 
	Escalope de cinta de lomo de cerdo	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 	Halibut rebozado 	Pechuga de pollo empanada 
	Yogur de sabores 	Mandarina	Yogur 	Plátano
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.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas a la jardinera 	Crema de zanahoria, puerro y patata	Espirales gratinadas 	Cocido completo 	Menestra de verduras 
Limanda rebozada 	Pollo asado en su jugo	Bacalao en salsa verde 		Tortilla de patata casera 
Pera 	Yogur de sabores	Manzana	Zumo	Plátano
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.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Paella 	Sopa de fideos 	Judías verdes con patata, tomate y huevo 	Lentejas a la jardinera 	Patatas a la riojana 
Varitas de merluza rebozadas 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 	Chuleta de Sajonia a la plancha 	Halibut en salsa verde 	Filete ruso casero de cerdo a la plancha 
Pera 	Yogur	Mandarina	Yogur de sabores 	Plátano
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.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de calabacín 	Garbanzos con huevo duro 	Macarrones a la carbonara (bacon, nata) 	Menestra de verduras 	Alubias pintas con arroz 
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 	Contramuslo de pollo asado en su jugo 	Halibut rebozado 	Albóndigas en salsa 	Platija en salsa marinera 
Melocotón en almíbar 	Yogur de sabores	Manzana	Yogur 	Plátano
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.				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Lentejas a la jardinera 	Arroz con tomate			
Lomo de cerdo a la plancha	Pechuga de pollo empanada 			
Pera 	Yogur de sabores			
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.				
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:** 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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