

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	
				Menestra de verdura rehogada con jamón 	
				Tortilla de patata casera con lechuga 	
				Manzana	
Energía: 433 Kcal. Lípidos: 14,6 g. AGS: 1,3 g. Hidratos de Carbono: 62,0 g. Azúcares: 10,6 g. Proteínas: 13,4 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.					
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	
Macarrones con tomate 	Cocido completo 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Arroz con tomate	Lentejas estofadas con chorizo 	
Limanda rebozada 		Pechuga de pollo empanada 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 	Halibut en salsa verde 	
Yogur 	Zumo	Plátano	Melocotón en almíbar	Manzana	
Energía: 424 Kcal. Lípidos: 13,4 g. AGS: 1,3 g. Hidratos de Carbono: 60,3 g. Azúcares: 9,8 g. Proteínas: 15,5 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.					
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
Puré de verduras 		Alubias blancas con arroz 	Judías verdes con patata, zanahoria y huevo duro 	Espaguetis gratinados 	
Filete ruso casero en salsa hortelana 		Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Escalope de cinta de lomo de cerdo	Platija a la romana 	
Yogur de sabores 		Plátano	Yogur 	Manzana	
Energía: 399 Kcal. Lípidos: 15,2 g. AGS: 1,5 g. Hidratos de Carbono: 55,8 g. Azúcares: 10,1 g. Proteínas: 9,8 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.					
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
Lentejas a la jardinera 	Menestra de verduras 	Garbanzos estofados 	Arroz a la montañesa 	Sopa casera de pollo con fideos 	
Limanda al horno 	Pizza casera de jamón York y queso 	Albóndigas caseras mixtas en salsa hortelana (zanahoria, cebolla) 	Halibut a la romana 	Tortilla de patata casera 	
Yogur 	Pera	Plátano	Yogur de sabores 	Fruta	
Energía: 377 Kcal. Lípidos: 12,5 g. AGS: 1,4 g. Hidratos de Carbono: 54,7 g. Azúcares: 9,6 g. Proteínas: 11,4 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.					
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
Puré de calabacín 	Macarrones a la boloñesa 	Sopa de fideos 	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Patatas a la riojana 	
Chuleta de Sajonia a la plancha 	Bacalao en salsa verde 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Abadejo en salsa de tomate 	Estofado de pavo a la jardinera con menestra de verduras 	
Yogur de sabores 	Pera	Plátano	Yogur de sabores 	Manzana	
Energía: 427 Kcal. Lípidos: 14,6 g. AGS: 1,6 g. Hidratos de Carbono: 60,1 g. Azúcares: 9,5 g. Proteínas: 13,7 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.					
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