







LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Macarrones con tomate 	Crema de verduras 	Lentejas a la jardinera 		Arroz con tomate
Limanda en salsa marinera 	Pechuga de pollo a la plancha	Escalope de cinta de lomo de cerdo		Halibut a la romana con lechuga 
Pera	Yogur 	Mandarina		Plátano





Energía: 415 Kcal. Lípidos: 14,1 g. AGS: 1,4 g. Hidratos de Carbono: 59,2 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 12,9 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa de fideos 	Lentejas a la jardinera 	Macarrones con tomate 	Puré de verduras 	Alubias pintas a la castellana 
Chuleta de Sajonia a la plancha 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Limanda a la romana 	Estofado de pavo en salsa jardinera 	Halibut en salsa verde 
Pera	Yogur de sabores 	Manzana	Yogur de sabores 	Plátano

Energía: 388 Kcal. Lípidos: 13,6 g. AGS: 1,5 g. Hidratos de Carbono: 55,4 g. Azúcares: 9,8 g. Proteínas: 11,1 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas maravilla 	Judías verdes con jamón York y zanahoria 	Patatas a la riojana 	Cocido completo 	Arroz con tomate y huevo 
Limanda a la romana 	Pechuga de pollo empanada 	Bacalao en salsa verde 		Salchichas de pollo 
Pera	Yogur de sabores 	Mandarina	Yogur de sabores 	Melocotón en almíbar

Energía: 432 Kcal. Lípidos: 15,3 g. AGS: 1,5 g. Hidratos de Carbono: 60,3 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Macarrones gratinados 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 	Arroz tres delicias 	Lentejas a la castellana 
Filete de lomo de cerdo a la plancha	Albóndigas en salsa 	Halibut al horno 	Pechuga de pollo en salsa hortelana 	Tortilla de patata casera 
Pera	Yogur 	Manzana	Yogur 	Plátano

Energía: 412 Kcal. Lípidos: 14,7 g. AGS: 1,6 g. Hidratos de Carbono: 57,4 g. Azúcares: 10,2 g. Proteínas: 12,6 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa de estrellas 				
Contramuslo de pollo asado en su jugo 				
Pera				

Energía: 414 Kcal. Lípidos: 14,9 g. AGS: 1,5 g. Hidratos de Carbono: 57,8 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 12,3 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.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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