












| LUNES 30 | MARTES 31 | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|----------|-----------|---|---|--|
| | | Judías verdes con patata y zanahoria  | Arroz con tomate  | Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla  |
| | | Muslo de pollo asado al limón | Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo  | Tortilla de patata casera  |
| | | Manzana | Yogur de sabores  | Plátano |

Energía: 415 Kcal. Lípidos: 14.2 g. AGS: 1.4 g. Hidratos de Carbono: 59.3 g. Azúcares: 10.7 g. Proteínas: 12.6 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
|---|---|--|---|--|
| Puré de calabacín  | Lentejas a la castellana con chorizo y bacon  | Macarrones a la carbonara  | Alubias blancas a la castellana  | Menestra de verduras  |
| Chuleta de Sajonia a la plancha  | Halibut a la romana  | Albóndigas caseras de ternera en salsa demiglace (champiñón, cebolla, puerro)  | Limanda en salsa verde  | Pechuga de pollo empanada  |
| Pera | Melocotón en almíbar | Manzana | Yogur  | Vasito de helado  |

9bY[4] (-?W" @B]Kq %* (-" 5: G %(-" <]XUcgXY 7UUVbc.)) (-" 5n-WYg %S(-" DrcHrBdg %S(-"]UcrlUjB bi H]j]BbU W'W' UxUdUfU i b b): c XY % (U cgWb i b]g bYWg]XUgXY %S ?W'KdU

| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
|----------|--|---|---|---|
| FESTIVO | Arroz con tomate  | Judías verdes con patata y zanahoria  | Pasta de caracol gratinada  | Lentejas maravilla con zanahoria y cebolla  |
| | Salchichas frescas de pollo  | Filete de lomo de cerdo a la plancha | Muslo de pollo asado en su jugo  | Bacalao en salsa verde  |
| | Yogur  | Manzana | Yogur de sabores  | Plátano |

9bY[4] (-?W" @B]Kq %* (-" 5: G %(-" <]XUcgXY 7UUVbc.)) (-" 5n-WYg %S(-" DrcHrBdg %S(-"]UcrlUjB bi H]j]BbU W'W' UxUdUfU i b b): c XY % (U cgWb i b]g bYWg]XUgXY %S ?W'KdU

| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
|--|---|---|--|--|
| Arroz a la montañesa  | Garbanzos estofados  | Puré de verduras  | Macarrones con tomate  | Lentejas a la jardinera  |
| Cinta de lomo de cerdo plancha | Limanda en salsa verde  | Pizza casera de jamón York y queso  | Varitas de merluza empanadas  | Limanda a la romana  |
| Pera | Yogur de sabores  | Vasito de helado  | Yogur de sabores  | Plátano |

9bY[4] (-?W" @B]Kq %* (-" 5: G %(-" <]XUcgXY 7UUVbc.)) (-" 5n-WYg %S(-" DrcHrBdg %S(-"]UcrlUjB bi H]j]BbU W'W' UxUdUfU i b b): c XY % (U cgWb i b]g bYWg]XUgXY %S ?W'KdU

| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 1 |
|---|--|--|---|-----------|
| Espaguetis con tomate  | Alubias blancas a la castellana  | Judías verdes con patata y zanahoria  | Arroz con tomate  | |
| Pechuga de pollo a la plancha | Bacalao en salsa verde  | Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo  | San Jacobo  | |
| Pera | Yogur de sabores  | Manzana | Yogur de sabores  | |

9bY[4] (-?W" @B]Kq %* (-" 5: G %(-" <]XUcgXY 7UUVbc.)) (-" 5n-WYg %S(-" DrcHrBdg %S(-"]UcrlUjB bi H]j]BbU W'W' UxUdUfU i b b): c XY % (U cgWb i b]g bYWg]XUgXY %S ?W'KdU

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