

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	
	Macarrones a la carbonara 	Cocido completo 	Menestra de verdura rehogada con jamón 	Arroz blanco con tomate 	
	Bacalao en salsa verde 		Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 	Cinta de lomo rebozada 	
	Yogur 	Zumo	Yogur 	Plátano	
<small>Energía: 449 kcal . Lípidos: 23,1 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,7 g . Hidratos de carbono: 38,3 g . Azúcares: 14,6 g . Proteínas: 19,5 g . Sal: 1,5 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>					
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
Sopa casera de ave con estrellitas 	Alubias pintas a la castellana 	Judías verdes con patata, zanahoria y huevo duro 	Espaguetis con tomate y atún 	Lentejas a la castellana 	
Pechuga de pollo a la plancha	Halibut rebozado 	San Jacobo 	Limanda en salsa verde 	Albóndigas en salsa 	
Pera	Yogur de sabores 	Manzana	Yogur de sabores 	Plátano	
<small>Energía: 624 kcal . Lípidos: 33,6 g . Ácidos Grasos Saturados: 6,5 g . Hidratos de carbono: 49,8 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 26,5 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>					
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
Puré de calabacín 	Garbanzos estofados con bacon 	Arroz a la montañesa 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas a la riojana 	
Chuleta de Sajonia a la plancha 	Bacalao en salsa verde 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Tortilla de patata 	Limanda rebozada 	
Pera	Melocotón en almíbar	Manzana	Yogur de sabores 	Plátano	
<small>Energía: 577 kcal . Lípidos: 26,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,1 g . Hidratos de carbono: 54,6 g . Azúcares: 14,8 g . Proteínas: 25,4 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>					
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	
Alubias blancas a la castellana 	Arroz con tomate 	Menestra de verduras con patata dado 	Lentejas estofadas 	Crema de verduras 	
Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 	Cinta de lomo de cerdo al horno 	Filete ruso casero en salsa española 	Halibut a la romana 	Pizza casera de jamón York y queso 	
Pera	Yogur 	Manzana	Yogur 	Vasito de helado 	
<small>Energía: 658 kcal . Lípidos: 31,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 8,2 g . Hidratos de carbono: 61,2 g . Azúcares: 21,5 g . Proteínas: 27,4 g . Sal: 3,7 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>					
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
Macarrones con tomate 	Garbanzos con chorizo 				
Escalope de lomo de cerdo 	Limanda en salsa verde 				
Pera	Yogur de sabores 				
<small>Energía: 801 kcal . Lípidos: 53,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g . Hidratos de carbono: 48,5 g . Azúcares: 15,7 g . Proteínas: 25,8 g . Sal: 2,9 g . - . Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día.</small>					
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
<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