

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1	
				Puré de verduras 	
				Halibut rebozado 	
				Plátano	
Energía: 394 Kcal. Lípidos: 12,9 g. AGS: 1,6 g. Hidratos de Carbono: 55,4 g. Azúcares: 9,6 g. Proteínas: 14,3 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	
Garbanzos con huevo duro 	Patatas guisadas a la riojana 	Lentejas a la castellana con chorizo y bacon 	Espaguetis gratinados 	Puré de calabacín y patata casero 	
Chuleta de Sajonia a la plancha 	Varitas de merluza rebozadas 	Albóndigas en salsa verde 	Limanda en salsa verde 	Muslo de pollo asado en su jugo	
Pera 	Yogur 	Sandía	Yogur de sabores 	Plátano	
Energía: 392 Kcal. Lípidos: 13,9 g. AGS: 1,5 g. Hidratos de Carbono: 54,6 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.					
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
Arroz con tomate y huevo 	Alubias pintas al estilo casero 	Menestra de verdura rehogada con jamón 	Macarrones con tomate 	Lentejas con chorizo 	
Lomo adobado a la plancha 	Bacalao en salsa verde 	Pechuga de pollo empanada 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 	Halibut a la romana 	
Pera 	Yogur de sabores 	Melón	Yogur de sabores 	Melocotón en almíbar	
Energía: 423 Kcal. Lípidos: 15,0 g. AGS: 1,6 g. Hidratos de Carbono: 59,2 g. Azúcares: 10,1 g. Proteínas: 12,9 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	
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Garbanzos con huevo duro 	Pasta de caracol con tomate 	Crema de verduras 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	
Platija en salsa marinera 	Chuleta de Sajonia a la plancha 	San Jacobo 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Bacalao en salsa verde 	
Pera 	Yogur de sabores 	Sandía	Yogur de sabores 	Plátano	
Energía: 393 Kcal. Lípidos: 14,0 g. AGS: 1,5 g. Hidratos de Carbono: 54,9 g. Azúcares: 10,1 g. Proteínas: 11,9 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	
Arroz con tomate y jamón York 	Lentejas a la castellana 	Crema de calabacín 	Macarrones a la milanesa 	Alubias blancas estofadas 	
Tortilla de patata 	Limanda al horno 	Albóndigas de carne en salsa 	Halibut rebozado 	Pechuga de pollo empanada 	
Pera 	Yogur 	Melón	Yogur de sabores 	Vasito de helado 	
Energía: 400 Kcal. Lípidos: 13,6 g. AGS: 1,4 g. Hidratos de Carbono: 55,8 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 13,6 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
<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