

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Judías verdes con patata, tomate y huevo 
			Muslo de pollo al horno 	Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa de champiñón, zanahoria y cebolla 
			Yogur de sabores 	Plátano

Energía: 397 Kcal. Lípidos: 13.8 g. AGS: 1.5 g. Hidratos de Carbono: 55.9 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Alubias blancas a la castellana 	Puré de verduras 	Sopa casera de ave 		Macarrones con tomate 
Limanda rebozada 	Pechuga de pollo a la plancha	Halibut en salsa verde 		Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 
Pera 	Yogur de sabores 	Manzana		Plátano

Energía: 427 Kcal. Lípidos: 14.8 g. AGS: 1.5 g. Hidratos de Carbono: 61.6 g. Azúcares: 10.2 g. Proteínas: 11.9 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con tomate 	Alubias blancas a la castellana 	Sopa casera de verduras con estremitas 	Macarrones gratinados 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 
Varitas de merluza rebozadas 	Pechuga de pollo a la plancha	Filete ruso casero mixto a la plancha 	Halibut a la romana 	Tortilla de patata 
Vasito de helado 	Yogur de sabores 	Manzana	Yogur 	Plátano

Energía: 425 Kcal. Lípidos: 14.2 g. AGS: 1.4 g. Hidratos de Carbono: 60.7 g. Azúcares: 9.8 g. Proteínas: 13.6 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de verduras 	Paella 	Garbanzos con huevo duro 	Judías verdes rehogadas con jamon serrano 	Lentejas estofadas con chorizo 
Lomo de cerdo a la plancha	Platija a la romana 	San Jacobo 	Muslo de pollo asado en su jugo 	Limanda en salsa verde 
Pera	Zumo	Manzana	Yogur de sabores 	Plátano

Energía: 496 Kcal. Lípidos: 14.61g. AGS: 1.5 g. Hidratos de Carbono: 61.3 g. Azúcares: 10.5 g. Proteínas: 13.9 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de zanahoria 	Alubias pintas a la castellana 	Macarrones a la carbonara 	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Patatas guisadas con verduras 
Chuleta de Sajonia a la plancha 	Bacalao en salsa verde 	Albóndigas caseras de ternera en salsa española 	Abadejo rebozado 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo 
Pera	Yogur de sabores 	Manzana	Yogur 	Plátano

Energía: 433 Kcal. Lípidos: 14.6 g. AGS: 1.6 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.

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
<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