

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
		Pasta de caracol con tomate 	Menestra de verduras con patata dado 	Garbanzos estofados 	
		Varitas de merluza rebozadas 	Filete de lomo de cerdo a la plancha con lechuga 	Limanda al horno con guisantes 	
		Manzana 	Lácteo 	Plátano	
<small>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.</small>					
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
MENU TEMATICO 	Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla 	Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Arroz con tomate 	Cocido completo 	
	Merluza a la romana 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada 	Limanda al horno con lechuga 		
	Yogur de sabores 	Manzana 	Lácteo 	Plátano	
<small>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. Sal: 1.7mg. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.</small>					
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Alubias pintas con arroz 	Espaguetis con tomate 	Lentejas a la castellana 	Sopa de arroz 	Puré de puerros 	
Filete ruso con tomate con patatas 	Merluza en salsa verde 	Guisado de pollo con zanahoria aliñada 	Fogonero con tomate con guisantes 	Huevos Cocidos Salsa de tomate 	
Pera 	Lácteo 	Manzana 	Lácteo 	Plátano	
<small>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. Sal: 1.6mg. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.</small>					
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Menestra de verduras salteada con jamón 	Alubias blancas con verduras 	Macarrones con tomate 	Garbanzos estofados 	Puré de calabacín 	
Filete de cabezada a la plancha con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 	Halibut al horno con verduras salteadas 	Filete ruso con tomate Patatas fritas 	Filete de bacalao a la romana con ensalada de lechuga 	
Pera 	Lácteo 	Manzana 	Lácteo 	Plátano	
<small>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. Sal: 1.6mg. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.</small>					
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Sopa casera de ave con fideos 	Lentejas con verduras 			
Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga 			
Pera 	Lácteo 	Manzana 			
<small>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. Sal: 1.7mg. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 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: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

FRUTAS: Fruta entera o cortada, fruta desecada.



Merienda Recomendada

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

LÁCTEOS: Leche, yogures, queso.

FRUTA: Fruta entera o cortada, fruta desecada.

CEREALES: Pan integral, copos de avena o cereales (sin refinar y no azucarados).

OTROS: Frutos secos naturales o tostados (sin sal), embutido magro.

	SI COMES	SE RECOMIENDA CENAR
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata	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