

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	
FESTIVO	Puré de judía verde, zanahoria y patata	Arroz blanco con tomate	Puré de calabacín, puerro y patata	Alubias pintas estofadas con patata, zanahoria, cebolla y chorizo	
	Filete de lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate (*)	Merluza en salsa verde con guisantes con cebolla pochada	Salchichas de pollo Ensalada de tomate	Varitas de merluza rebozadas con tomates al horno	
	Yogur	Manzana	Lácteo	Plátano	
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.					
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	
Espaguetis con tomate y carne picada de cerdo	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo	Puré de verduras natural (judía verde, patata y zanahoria)	Sopa de fideos con huesos de ternera y de jamón	Arroz blanco con tomate	
Limanda al horno con verduras	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate	Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo	Halibut a la romana con tomate y cebolla	
Pera	Yogur	Manzana	Lácteo	Plátano	
Energía: 392 Kcal. Lípidos: 13,9 g. AGS: 1,6 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.					
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
Crema de lentejas	Macarrones con tomate	Puré de coliflor, calabacín y patata	Sopa de fideos	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes)	
Lomo adobado con patatas fritas	Merluza en salsa verde (ajo,cebolla,perejil) con guisantes	Albóndigas cerdo s.tomate, zanahoria,cebolla con guisantes	Contramuslo de pollo al horno al limón Ensalada de lechuga y tomate	Limanda rebozada Ensalada de lechuga y tomate	
Pera	Yogur	Manzana	Lácteo	Plátano	
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.					
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	
Pasta de caracol a la napolitana (tomate, queso)	Crema de calabaza y puerros	Sopa de fideos con huesos de ternera y de jamón	Paella con pollo	Puré de verduras natural (judía verde, patata y zanahoria)	
Tilapia al horno con verduras con zanahoria salteada	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas	Garbanzos, carne y verdura del cocido	Merluza rebozada Ensalada de tomate	Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz	
Pera	Yogur	Manzana	Lácteo	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. Sal: 1,6mg. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.					
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	
Patatas a la riojana (patatas, tomate, pimiento)	Garbanzos estofados	Puré de judía verde, zanahoria y patata			
Filete ruso de cerdo en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla	Croquetas caseras de jamón Ensalada de lechuga y tomate	Jamoncito de pollo asado al limón con pimientos verdes			
Pera	Yogur	Fruta/Lacteo			
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.					
En todos los menús 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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