

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias pintas con verduras 	Arroz con tomate	Judías verdes con patata y zanahoria 	Lentejas con verduras 
	Filete ruso en salsa demiglace con champiñón 	Chuleta de pavo a la plancha con pimientos rojos	Filete de cabezada en salsa hortelana con guisantes 	Bacalao con tomate 
	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
	Triturado de verduras con ternera 	Triturado de verduras con pavo 	Triturado de verduras con lomo 	Triturado de verduras con bacalao 
Energía: 431 Kcal. Lípidos: 15,2 g. AGS: 1,4 g. Hidratos de Carbono: 59,8 g. Azúcares: 9,5 g. Proteínas: 13,8 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Macarrones boloñesa 	Alubias blancas estofadas 	Menestra de verduras con patatas 	Lentejas maravilla 	Crema casera de calabacín y calabaza 
Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Filete de cabezada a la riojana 	Bacalao en salsa verde 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas fritas 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
Triturado de verduras con halibut 	Triturado de verduras con lomo 	Triturado de verduras con bacalao 	Triturado de verduras con ternera 	Triturado de verduras con pollo 
Energía: 413 Kcal. Lípidos: 14,2 g. AGS: 1,3 g. Hidratos de Carbono: 59,2 g. Azúcares: 10,2 g. Proteínas: 12,3 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Judías verdes con patata y zanahoria 	Garbanzos a la castellana 	Arroz tres delicias 	Sopa casera de ave con maravilla 	Porrusalda 
Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Salchichas frescas de ave con tomate 	Bacalao a la riojana 	Muslo de pollo al chilindrón con patatas 	Merluza rebozada con lechuga 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
Triturado de verduras con lomo 	Triturado de verduras con pavo 	Triturado de verduras con bacalao 	Triturado de verduras con pollo 	Triturado de verduras con merluza 
Energía: 395 Kcal. Lípidos: 13,9 g. AGS: 1,6 g. Hidratos de Carbono: 55,7 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
			Alubias blancas estofadas 	Crema casera de calabacín 
			Merluza en salsa alicantina 	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas 
			Fruta	Natillas de vainilla 
			Triturado de verduras con merluza 	Triturado de verduras con pollo 
Energía: 438 Kcal. Lípidos: 15,1 g. AGS: 1,5 g. Hidratos de Carbono: 61,0 g. Azúcares: 9,9 g. Proteínas: 14,7 g. Valoración nutricional calculada para un niño de 1-4 años con unas necesidades de 1250 Kcal/día.				
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Patatas a la riojana 	Arroz con tomate	Judías verdes con patata y zanahoria 		
Filete de cabezada empanado con lechuga 	Bacalao en salsa verde 	Filete ruso casero de cerdo en salsa española 		
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 		
Triturado de verduras con lomo 	Triturado de verduras con bacaladito 	Triturado de verduras con lomo 		
Energía: 423 Kcal. Lípidos: 14,7 g. AGS: 1,5 g. Hidratos de Carbono: 59,1 g. Azúcares: 10,3 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