



LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
		Macarrones con tomate 	Acelgas con patata	Arroz con tomate
		Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con pimientos rojos 	Filete de limanda rebozada con lechuga
		Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espaguettis con nata y bacon 	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Puré de brocoli, calabacin y patata 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Arroz con pollo
Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga 	Lomo adobado con champiñón salteado 	Salchichas de Frankfurt con tomate 	Muslo de pollo asado al limón con lechuga 	Bacalao rebozado con ensalada de tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes salteadas 	Garbanzos estofados con chorizo 	Sopa casera de pollo con pasta 	Alubias pintas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Arroz con champiñones
Filete de cabezada a la plancha con champiñón salteado 	Tortilla francesa con jamón York y queso 	Redondo de ternera asado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Pechuga de pollo a la plancha con tomate al horno 	Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Tallarines con bacon 	Puré de zanahoria 	Brócoli al estilo casero 	Lentejas estofadas con chorizo 	
Rape empanado con lechuga 	Hamburguesa casera con salsa de champiñones 	Tortilla de patata con lechuga 	Estofado de pavo en salsa de cebolla, zanahoria, puerro y pimientos 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
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
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata guisada	Crema, puré, verdura cocida
SEGUNDO PLATO	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
POSTRE	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta

Y RECUERDA...



GLUTEN



CRUSTÁEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ



MOLUSCOS



LEGUMBRES