

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 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	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Espaguetis con nata y bacon     	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria 	Puré de brocoli, calabacín 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	MIÉRCOLES 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	MIÉRCOLES 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	MIÉRCOLES 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
	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