

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de calabacín	Potaje de alubias con verduras	Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún
Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz	Lomo a la riojana con patata hervida	Merluza al Horno con zanahoria salteada	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	Paella de pollo y verduras
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				Pan integral
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Crema de calabaza	Patatas guisadas con carne	Lentejas con arroz	Cocido andaluz
Espirales a la boloñesa	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria	Gallineta al horno con judías verdes salteadas	Varitas de merluza empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria	Tortilla francesa con champiñón salteado
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				Pan integral
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de zanahoria	Garbanzos con verduras	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro	Lentejas a la castellana	Pasta de caracol con tomate y atún
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Merluza con salsa de tomate con zanahoria salteada	Paella mixta	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Bacaladilla frita con champiñón salteado
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
				Pan integral
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de zanahoria, cebolla y calabacín	Macarrones con tomate	Cocido completo	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún	Lentejas a la castellana
Magro de cerdo en salsa jardinera con patatas dado	Gallineta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria	Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y tomate	Arroz con verduras y salchichas frescas	Tortilla francesa con zanahoria salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta del tiempo
				Pan integral

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
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