

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
				Lentejas con zanahoria y cebolla 
				Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
				Fruta fresca
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabaza	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Garbanzos con verduras 	Macarrones con salsa de tomate 
Paella de pollo 	Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz	Palometa en salsa de tomate con judías verdes salteadas 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 	Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco con tomate 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Crema de calabacín 	Lentejas estofadas con chorizo 
Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	Jamonicitos de pollo al limón	Espirales a la boloñesa 	Fogonero en salsa de tomate con zanahoria salteada 	Huevos revueltos con champiñón 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones) 	Sopa casera de cocido con fideos y garbanzos 	
Paella de pollo 	Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Merluza al horno con ajo y perejil con zanahoria salteada 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	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