

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	Lentejas a la jardinera con zanahoria y cebolla 	Judías verdes al estilo casero 	Arroz con tomate 	Sopa casera de pollo
	Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con lechuga iceberg 	Jamoncitos de pollo guisados en salsa hortelana con ensalada 	Merluza a la andaluza con lechuga
	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con verduras y jamon York 	Guisantes con jamón 	Tallarines con tomate 	Patatas a la riojana 	Judías verdes al estilo casero
Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Filete de limanda empanada con lechuga 	Estofado de pavo en salsa española con pimientos 	Hamburguesa casera de ternera a la plancha con ensalada de tomate 	Tortilla francesa Jamón York y queso
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	Lentejas al estilo casero 	Coliflor al estilo casero 	Puré de verduras 	Macarrones a la italiana
	Pescadilla a la andaluza con ensalada de tomate 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate y maíz (*) 	Salchichas de Frankfurt con tomate con lechuga 	Huevo revuelto con jamón York y lechuga
	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5

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: 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