



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Judías verdes con patata y zanahoria 	Macarrones gratinados 	Alubias pintas al estilo casero 	: 9GHJ C	: 9GHJ C
Estofado de pavo en salsa hortelana 	Bacalao en salsa verde 	San Jacobo casero con lechuga 		
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta		
<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz tres delicias 	Lentejas maravilla 	Guisantes con jamón York 	Crema de calabaza 	Alubias blancas al estilo casero con chorizo 
Lomo adobado con pimientos asados 	San Marinos con lechuga 	Albóndigas caseras en salsa hortelana 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Limanda a la inglesa con lechuga 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Judías verdes al estilo casero 	Patatas guisadas a la riojana 	Macarrones a la napolitana 	Alubias pintas al estilo casero 	Arroz blanco con salsa de tomate
Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Filete de cabezada empanado con lechuga 	Filete ruso casero de ternera en salsa demiglace con jardinera 	Bacalao a la riojana 	Pechuga de pollo a la milanesa con rodaja de tomate natural 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>	<small>9bYf[...]</small>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
: 9GHJ C	: 9GHJ C	: 9GHJ C	: 9GHJ C	: 9GHJ C
LUNES 31				
: 9GHJ C				

En todos los menus se incluye Agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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