

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	Lentejas estofadas 	Sopa de pollo con fideos 	Macarrones con tomate 	Ensalada completa 
	Hamburguesa completa con patatas fritas 	Lomo adobado a la plancha con arroz 	Merluza a la romana con ensalada guarnición 	Tortilla de patata 
	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Vasito de helado 
LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de pasta 	Ensalada completa 	Arroz tres delicias 	Crema de calabaza 	Lentejas jardinera con zanahoria y cebolla 
Filete de aguja de cerdo a la plancha con patatas fritas	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate con patatas dado 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Jamoncitos de pollo asado con patatas fritas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Macedonia de frutas	Fruta fresca	Yogur 	Melón
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Crema de calabacín 	Ensaladilla rusa 	Arroz con tomate y huevo frito 	Menestra de verduras salteada con jamón 
Lomo adobado a la plancha con patatas fritas 	Lasaña boloñesa casera 	Jamoncito de pollo asado al limón con puré de patata 	Merluza a la romana con ensalada guarnición 	Pizza casera de York y queso 
Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca	Fruta fresca	Vasito de helado 
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada variada 	Sopa de fideos 	Lentejas con chorizo 	Menestra de verdura rehogada con jamón con patatas dado 	Arroz con tomate
Macarrones a la boloñesa 	Tortilla de patata con tomate frito casero 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla 	Hamburguesa completa 	Pechuga de pollo a la milanesa 
Melocotón en almíbar	Fruta	Yogur 	Vasito de helado 	Fruta fresca
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Espaguetis con tomate 	Croquetas de jamón 	Crema de zanahoria con costrones 		Ensaladilla rusa 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Milanesa de pollo a la napolitana con puré de patata 	Pizza casera 		San Jacobo con patatas fritas 
Fruta	Yogur 	Fruta fresca		Copa de chocolate 
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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	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