

| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
|--|--|---|--|---|
| | | | Ensaladilla rusa | Crema de calabacín y calabaza |
| | | | Churrasco asado Ensalada de lechuga y tomate | Tortilla de patata casera con loncha de queso y tomate |
| | | | Yogur | Fruta fresca |
| <small>90YU(11) - 7W* es)kcg 85% (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. : * (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY 1. U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY % (-) 7WfRkU 90YU(11 -) 7W* es)kcg 85% (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. % (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY -1% U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY 85% - 7WfRkU 90YU(11 % 85% 7W* es)kcg % (-) (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. % (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY % (1% U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY % 85% 7WfRkU</small> | | | | |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| Lentejas al estilo casero | Arroz de verduras con Jamón cocido | Sopa casera de pollo con estrellitas | Judías verdes plana con ajada gallega | Ensalada de pasta |
| Cazón frito Brócoli al vapor | Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y tomate | Arroz a la cubana | Estofado de magro de cerdo a la jardinera con patatas dado | Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria |
| Yogur | Fruta | Fruta | Fruta fresca | Fruta fresca |
| <small>90YU(11) - 7W* es)kcg 85% (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. : * (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY 1. U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY % (-) 7WfRkU 90YU(11 -) 7W* es)kcg 85% (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. % (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY -1% U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY 85% - 7WfRkU 90YU(11 % 85% 7W* es)kcg % (-) (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. % (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY % (1% U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY % 85% 7WfRkU</small> | | | | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| Crema de judía verde y zanahoria | Garbanzos estofados con chorizo | Brócoli rehogado con bacon | Macarrones con tomate y queso | Alubias blancas estofadas |
| Arroz con carne | Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz | Pechuga de pollo empanada con patatas | Palometa frita Pisto | Tortilla de patata casera con ensalada de tomate y maíz |
| Yogur | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| <small>90YU(11) - 7W* es)kcg 85% (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. : * (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY 1. U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY % (-) 7WfRkU 90YU(11 -) 7W* es)kcg 85% (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. % (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY -1% U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY 85% - 7WfRkU 90YU(11 % 85% 7W* es)kcg % (-) (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. % (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY % (1% U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY % 85% 7WfRkU</small> | | | | |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 1 |
| Pasta a la carbonara | Crema de calabaza y puerros | Lentejas a la jardinera | Sopa casera de pollo con fideos | |
| Cazón empanado con ensalada de lechuga y zanahoria | Estofado de ternera en salsa jardinera | Arroz a la cubana | Merluza al horno en salsa de zanahoria con patata cocida | |
| Yogur | Fruta | Fruta | Fruta fresca | |
| <small>90YU(11) - 7W* es)kcg 85% (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. : * (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY 1. U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY % (-) 7WfRkU 90YU(11 -) 7W* es)kcg 85% (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. % (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY -1% U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY 85% - 7WfRkU 90YU(11 % 85% 7W* es)kcg % (-) (1.5. G. % (-) < jx)hcgXY 7UUVbc. % (1.5n-WfYg % (1. DrcHsbUg % (-) GJ. % a (1. J UctUMJb b) H)jEbu WfW UduG(-) b) l BcWa Ybrc XY 7cbgfbg: gVfY U Uja YbHUMJb Yb -cg 7Ybfcg 90 WfH) cg 85% (1. dUfU) b b) c XY % (1% U cgXY fYMa YbXUMJb XJfUJUXY % 85% 7WfRkU</small> | | | | |
| LUNES 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p> | | | | |

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