

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
DIA DE ANDALUCIA	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Crema de calabacín 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 
	Macarrones a la carbonara 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate Zanahorias salteadas 	Merluza en salsa marinera con gambas con guisantes salteados 
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 19.6g. Sal: 1.5mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 755Kcal. Lípidos: 23.6g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 106.1g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 998Kcal. Lípidos: 34.9g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 29.9g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Espirales a la boloñesa 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 
San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Paella de pollo	Jamonicitos de pollo asado con champiñón salteado 	Palometa en salsa de tomate con judías verdes salteadas 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 604 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 20.1 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 749 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 104.5 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.8 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 915Kcal. Lípidos: 32.5g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.9g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 32.8g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras 	Macarrones con chorizo 	Crema de calabaza 	Ensalada de lechuga, tomate y huevo 
Salchichas Frankfurt al horno con zanahoria salteada 	Gallineta al horno con champiñón 	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate 	Patatas guisadas con sepia 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 759 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1091Kcal. Lípidos: 38.7g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.9g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 32.8g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de guisantes 	Arroz con champiñón, guisante y zanahoria 	Guiso de patatas con pollo 	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 
Palitos de merluza rebozados con huevo y harina con empanadillas de atún Ensalada 	Colas de rape en salsa americana (cebolla, tomate, caldo de pescado) con ensalada de lechuga 	Revuelto de calabacín y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Espirales de colores con atún 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 603Kcal. Lípidos: 20.0g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 20.3g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 785Kcal. Lípidos: 26.9g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 111.3g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.5g. Sal: 1.7mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 908Kcal. Lípidos: 31.5g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 28.9g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA		
<p align="center">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

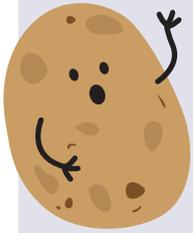


MOLUSCOS



LEGUMBRES

Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias



Participa en el concurso que nos propone nuestro amigo SERALÍN

Seralín te propone cinco preguntas relacionadas con la alimentación, cada una de ellas tiene tres posibles soluciones, pero sólo una es la correcta. Una vez que hayas contestado, debes rellenar el cupón adjunto



Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán **40 regalos**

Rellena tu cupón sin que falte ningún dato y envíalo a:

Concurso Seralín
APdo. de Correos 14030
50080 Zaragoza

Un bonito regalo puede ser tuyo por participar en el concurso.



Seralín, tu mascota del comedor, la encontrarás en:
www.seral-service.com



Rellena tu cupón... y ¡SUERTE!

NOMBRE EDAD

APELLIDOS

DIRECCIÓN

POBLACIÓN C.P.

PROVINCIA

CENTRO DE ESTUDIOS

Soluciones a las preguntas

- A B C
- A B C
- A B C
- A B C
- A B C



Marca con una "X" la respuesta correcta