

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Crema de calabaza	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Macarrones con salsa de tomate 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz 	Palometa en salsa de tomate con judías verdes salteadas 	Paella de pollo	Merluza en salsa marinera con gambas con guisantes salteados 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,9 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 16,3 g. Sal: 1,6 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: 781 Kcal. Lípidos: 26,7 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 109,6 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 25,8 g. Sal: 1,5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37,2 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,8 g. Azúcares: 25,6 g. Proteínas: 32,3 g. Sal: 1,5 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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín) 	Arroz blanco con tomate	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, cebolla y atún 	Patatas guisadas con merluza 
San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera (guisante, patata, zanahoria, pimiento) 	Colas de rape en salsa americana con zanahoria salteada 	Espirales a la boloñesa 	Tortilla francesa Ensalada de lechuga y olivas 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 82,3 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 15,6 g. Sal: 1,6 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: 802 Kcal. Lípidos: 29,6 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 111,6 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 22,3 g. Sal: 1,5 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: 934 Kcal. Lípidos: 32,6 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 130,2 g. Azúcares: 25,6 g. Proteínas: 30,1 g. Sal: 1,5 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Ensalada de lechuga, tomate y huevo 	Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) 	Fideos a la marinera (pimiento, mejillones) 	Cocido de garbanzos con verduras (espinaca, cebolla) 	Crema de calabacín 
Paella de pescado 	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y maíz 	Revuelto de calabacín y cebolla 	Merluza al horno con ajo y perejil con champiñón 	Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 82,3 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 15,6 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: 754 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,6 g. Sal: 1,5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 36,8 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,9 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Patatas guisadas con chorizo 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitunas verdes y huevo duro 	Crema de judía verde y calabaza 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Arroz con guisante y zanahoria 
Palometa con tomate frito con zanahoria salteada 	Espirales de colores con atún 	Croquetas de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas 	Huevos cocidos Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur 	Fruta fresca
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21,7g. AGS: 1,9g. Hidratos de Carbono: 84,7g. Azúcares: 14,1g. Proteínas: 17,8g. 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: 774 Kcal. Lípidos: 26,3g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 108,9g. Azúcares: 17,9g. Proteínas: 25,6g. Sal: 1,8mg. • 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: 888 Kcal. Lípidos: 30,1g. AGS: 3,9g. Hidratos de Carbono: 124,3g. Azúcares: 25,1g. Proteínas: 30,1g. Sal: 1,7mg. • 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Macarrones con salsa de tomate 				
Merluza en salsa marinera con gambas con guisantes salteados 				
Fruta fresca				
<small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 18,9 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 803 Kcal. Lípidos: 28,4 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 1,5 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37,3 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 159,3 g. Azúcares: 26,9 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 1,5 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>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</p>				

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

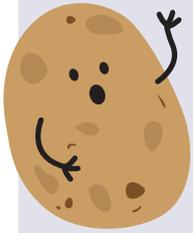


MOLUSCOS



LEGUMBRES

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



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

1. A B C
2. A B C
3. A B C
4. A B C
5. A B C



Marca con una "X" la respuesta correcta