

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Arroz mixto con pollo</p>  <p>Aritos de calamar con ensalada de tomate y zanahoria</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Lentejas al estilo casero con patata, cebolla y zanahoria</p>  <p>Huevo cocido jamón York</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Potaje de alubias blancas al estilo casero</p>  <p>Hamburguesa casera de ternera en salsa con champiñones</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Crema de zanahorias</p>  <p>Jamoncitos de pollo asado al limón con patatas panadera</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Espaguetis gratinados con queso y salsa de tomate</p>  <p>Merluza en salsa de piña con gambas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>

Energía: 592 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 779 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 110.0 g. Azúcares: 19.4 g. Proteínas: 25.6 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: 1061 Kcal. Lípidos: 37.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.2 g. Azúcares: 24.4 g. Proteínas: 30.2 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

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

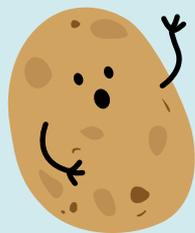
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p>  <p>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Estofado de cerdo</p>  <p>Merluza al horno con menestra</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Puré de patata, calabacín y puerro</p>  <p>Filete de cabezada en salsa hortelana con champiñones</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Lentejas guisadas con zanahoria, cebolla y calabacín</p>  <p>Pollo a la naranja con champiñones y lechuga</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa</p>  <p>Huevos cocidos con salchichas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>

Energía: 580 Kcal. Lípidos: 20.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 81.6 g. Azúcares: 14.4 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 798 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.8 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: 988 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 27.1 g. Proteínas: 28.9 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

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Lentejas estilo casero</p>  <p>Merluza en salsa con guisantes y espárragos</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Sopa de cocido con estrellitas</p>  <p>Ternera en salsa con patatas fritas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Garbanzos al estilo casero</p>  <p>Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Arroz a la milanesa</p>  <p>Formitas de pescado con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	<p>Cazuela de fideos</p>  <p>Tortilla de patata con tomate frito</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>

Energía: 610 Kcal. Lípidos: 22.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 16.8 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: 796 Kcal. Lípidos: 26.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 26.6 g. Sal: 1.8 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: 874 Kcal. Lípidos: 30.2 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 123.8 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 26.9 g. Sal: 1.8 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

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 y enviarlo antes del 15 de mayo de 2017.



1. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura se deben comer diariamente?

- A. Tres
- B. Cuatro
- C. Cinco

2. ¿Qué alimento es rico en proteínas?

- A. La manzana
- B. La merluza
- C. El arroz

3. ¿Para ir bien alimentado al colegio debo desayunar...?

- A. Un vaso de leche con galletas
- B. Un vaso de leche, galletas y una pieza de fruta
- C. Un vaso de leche y fruta

4. ¿Debo tomar almuerzo durante el recreo?

- A. Si he desayuna bien, no es necesario.
- B. Sólo si la comida del mediodía no me gusta
- C. Si porque es una de las cinco comidas necesarias diarias.

5. ¿Qué alimento es rico en vitamina A?

- A. La zanahoria
- B. La patata
- C. Los macarrones

ENTRE TODOS LOS ACERTANTES A LAS CINCO PREGUNTAS, SE SORTEARÁN

40 REGALOS

EL DÍA 19 DE MAYO DE 2017

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

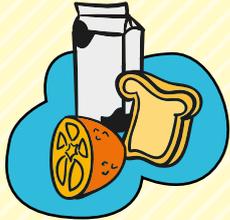
En virtud de lo dispuesto en la LOPD, les informamos de que sus datos de carácter personal se contienen en el fichero de "Solicitud de Información" de SERAL. La finalidad del tratamiento atender su petición de información acerca de nuestros bienes servicios, así como enviarle información de su interés. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, podrán ejercitarse ante SERAL con dirección en Calle Castilla número8 50.009 de Zaragoza, y en la dirección electrónica lopd@seral-service.org.

Recuerda que puedes dirigirte a Seralín para que te ayude a resolver tus dudas sobre alimentación y nutrición básica.



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:



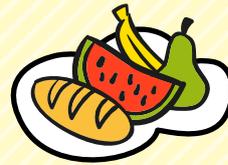
Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el tentempié de media mañana.

LÁCTEOS: Leche, Yogur, Queso, Yogur Bebible.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

FRUTAS: Fruta Natural, Zumo de Frutas, Mermelada de Frutas.



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, Yogur, Queso, Yogur Bebible, Zumo de Frutas.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

OTROS: Embutidos Variados, 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



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

Descárgate nuestra aplicación o visítanos en nuestra página www.seral-service.com

