

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Crema de verduras	Paella
			Jamonicitos de pollo al horno con patatas fritas	Cazón en salsa verde con guisantes con ensalada
			Fruta	Fruta
<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 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones con chorizo	Lentejas con zanahoria y cebolla	Crema de calabacín	Alubias blancas con verduras	Arroz tres delicias
Bacaladito al horno Ensalada	Tortilla de patata Ensalada	Albóndigas en salsa con judías verdes	Carne en salsa castellana Zanahorias salteadas	Merluza en salsa marinera
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 14.2 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: 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de calabaza	Garbanzos con verduras	Ensalada de pasta	Arroz blanco con jamón York	Lentejas a la jardinera
Varitas de merluza empanadas Ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada	Bacalao con tomate y pimiento	Magro con tomate con Verduras	Revuelto de patata calabacín y cebolla con Verduras
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.1 g. Proteínas: 17.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 108.9 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 25.6 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: 1079 Kcal. Lípidos: 36.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 124.3 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 30.1 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Fideos a la marinera	Alubias blancas con chorizo	Guiso de patatas con pollo	Lentejas con zanahoria y cebolla	Crema de zanahoria
Huevos cocidos Ensalada	Salchichas Frankfurt al horno con Verduras	Caella en salsa verde	Croquetas de pollo Ensalada	Merluza con tomate Ensalada
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.1 g. Proteínas: 17.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 774 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 108.9 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 25.6 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: 888 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 124.3 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 30.1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Sopa casera de verduras con estrellitas	Arroz caldoso de marisco	Garbanzos con verduras	Crema de verduras	Lentejas estofadas con chorizo
Cazón frito con ensalada	Lomo adobado asado con ensalada	Merluza al horno con verduras salteadas	Tortilla de patata Ensalada	Estofado de magro de cerdo a la jardinera
Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
<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>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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<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

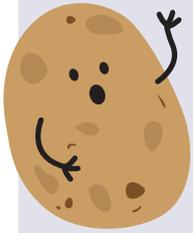


MOLUSCOS



LEGUMBRES

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



# 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](http://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