

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	
				
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,4 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 86,9 g. Azúcares: 13,7 g. Proteínas: 17,4 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: 754 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 23,6 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 945 Kcal. Lípidos: 34,0 g. AGS: 3,5 g. Hidratos de Carbono: 129,8 g. Azúcares: 25,7 g. Proteínas: 30,0 g. 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 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz blanco con salsa de tomate	Pasta de caracol a la boloñesa	Lentejas al estilo casero	Crema de calabacín	Cocido de garbanzos con verduras
				
San Jacobo con ensalada	Huevos cocidos con ensalada	Merluza al horno con verduras salteadas	Jamoncito de pollo al horno con champiñón salteado	Bacaladito a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
				
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 84,7 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 20,6 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: 740 Kcal. Lípidos: 25,4 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 106,3 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 21,7 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: 1012 Kcal. Lípidos: 35,1 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 142,3 g. Azúcares: 25,6 g. Proteínas: 31,9 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</small>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras	Macarrones salteados con gambas y atún	Lentejas a la castellana	Alubias blancas con chorizo	Sopa de pescado con arroz
				
Tortilla de patata Ensalada	Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada	Merluza al horno con verduras salteadas	Magro con tomate con verduras salteadas	Bacalao en salsa de tomate y pimiento con verduras salteadas
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 87,2 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 17,8 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: 737 Kcal. Lípidos: 25,3 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 107,2 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 19,9 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 875 Kcal. Lípidos: 29,7 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 124,7 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 27,4 g. 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de calabacín y patata	Lentejas con chorizo	Macarrones con tomate y queso	Garbanzos estofados con chorizo	Paella
				
Huevos cocidos con salsa de tomate y jamón serrano Ensalada	Nuggets de pollo con verduras salteadas	Merluza en salsa de tomate y pimiento	Salchichas frescas de ave con salsa de tomate con ensalada de tomate	Caella a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 603Kcal. Lípidos: 20,7g. AGS: 1,9g. Hidratos de Carbono: 83,9g. Azúcares: 14,1g. Proteínas: 20,3g. 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: 783Kcal. Lípidos: 26,3g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 111,9g. Azúcares: 17,9g. Proteínas: 24,8g. Sal: 1,5mg. • 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: 970 Kcal. Lípidos: 30,8g. AGS: 3,9g. Hidratos de Carbono: 139,6g. Azúcares: 25,1g. Proteínas: 33,6 g. Sal: 1,5mg. • 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de verduras	Espirales de colores con atún	Alubias blancas estofadas con chorizo	Arroz tres delicias	Lentejas a la castellana
				
Albóndigas de carne en salsa con verduras salteadas	Varitas de merluza rebozadas con ensalada de lechuga y zanahoria	Merluza en salsa de tomate y pimiento con verduras salteadas	Jamón fresco asado con zanahoria salteada	Tortilla francesa con rodaja de tomate natural
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21,7 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 84,7 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 17,8 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 793 Kcal. Lípidos: 27,1 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 114,0 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,5 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37,7 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 26,9 g. Proteínas: 32,8 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
<p>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

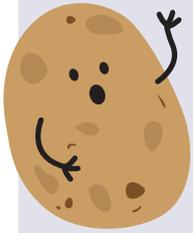


MOLUSCOS



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