

Diciembre



		JUEVES 01	VIERNES 02
		<p>Fideuá de marisco con calamar y gambas</p>  <p>Merluza a la romana con tomate natural</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Lentejas estilo casero</p>  <p>Tortilla de atún con lechuga y zanahoria</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>

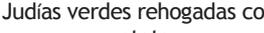
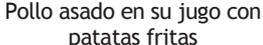
Energía: 593Kcal. Lípidos: 20.9g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 83.3g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.0g. Sal: 1.6mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día.
Energía: 709Kcal. Lípidos: 24.1g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 98.2g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 24.9g. Sal: 1.6mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día.
Energía: 1002Kcal. Lípidos: 35.3g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 24.3g. Proteínas: 29.9g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<p>Sopa de estrellitas</p>  <p>Jamoncitos de pollo a la naranja con champiñones al ajillo</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate y huevo frito</p>  <p>Varitas de merluza con lechuga y tomate natural</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y arroz</p>  <p>Hamburguesas caseras al horno con tomate asado</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>

Energía: 592Kcal. Lípidos: 21.2g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 17.7g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día.
Energía: 702Kcal. Lípidos: 24.3g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 99.0g. Azúcares: 18.0g. Proteínas: 21.9g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día.
Energía: 999Kcal. Lípidos: 34.4g. AGS: 3.4g. Hidratos de Carbono: 138.9g. Azúcares: 24.4g. Proteínas: 33.4g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Macarrones gratinados con queso y salsa de tomate</p>  <p>Merluza en salsa marinera con gambas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Estofado de magro de cerdo</p>  <p>Tortilla de York con ensalada de lechuga y tomate</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Garbanzos estofados con zanahoria y calabacín</p>  <p>Lenguado a la andaluza con ensalada de pepino y zanahoria</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Sopa de cocido con pasta</p>  <p>Albóndigas con tomate</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Arroz tres delicias con jamón cocido y tortilla</p>  <p>Pechuga de pollo en salsa hortelana con champiñones</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>

Energía: 598Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 83.2g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.1g. Sal: 1.6mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día.
Energía: 699Kcal. Lípidos: 24.6g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 97.8g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 21.6g. Sal: 1.6mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día.
Energía: 1012Kcal. Lípidos: 34.8g. AGS: 3.5g. Hidratos de Carbono: 140.0g. Azúcares: 24.6g. Proteínas: 34.8g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.

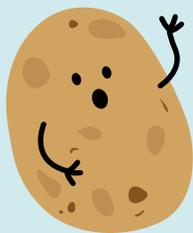
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Potaje de judías</p>  <p>Tortilla de patata con loncha de York</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patata</p>  <p>Salchichas Frankfurt con tomate frito</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Pasta de caracol con tomate, zanahoria y jamón cocido</p>  <p>Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Arroz a la marinera con calamar y mejillón</p>  <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y pan</p>	<p>FESTIVO</p>

Energía: 589Kcal. Lípidos: 20.8g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 82.6g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 17.8g. Sal: 1.5mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años con recomendación de 1742Kcal/día.
Energía: 705Kcal. Lípidos: 25.4g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 98.4g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 20.8g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años con recomendación de 2279Kcal/día.
Energía: 1006Kcal. Lípidos: 34.6g. AGS: 3.3g. Hidratos de Carbono: 137.8g. Azúcares: 25.9g. Proteínas: 35.9g. Sal: 1.7mg. Valoración calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años con recomendación de 3152Kcal/día.

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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 30 de noviembre de 2016.



1. ¿Cuál de los siguientes alimentos se considera una fruta cítrica?
A. El plátano
B. La naranja
C. El melocotón
2. ¿Cuál de los siguientes alimentos, es más rico en calcio?
A. La leche
B. El tomate
C. La zanahoria
3. ¿Cuál de los siguientes alimentos no debe faltar diariamente en nuestra alimentación?
A. La mortadela
B. El arroz
C. Una pieza de fruta
4. ¿Qué cereal es el más empleado para la elaboración del pan?
A. El maíz
B. El arroz
C. El trigo
5. ¿Cuál de los siguientes alimentos corresponde a un derivado de la leche?
A. La mermelada
B. El queso
C. La mostaza



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

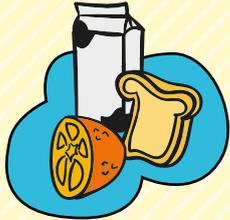
En virtud de lo dispuesto en la LOPD, les informamos de que sus datos de carácter personal se contienen en el fichero de "Solicitud de Información" de SERAL. La finalidad del tratamiento atender su petición de información acerca de nuestros bienes servicios, así como enviarle información de su interés. 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:



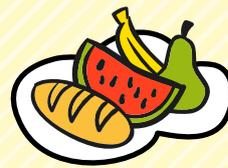
Desayuno Recomendado

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



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.