

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Judías verdes con patata 	Garbanzos estofados con chorizo 	Macarrones con tomate 	Acelgas con patata y jamón 
	Lomo adobado con pimientos rojos 	Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas caseras de cerdo con salsa de champiñones 	Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga 
	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21,0 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 87,3 g, Azúcares: 14,3 g, Proteínas: 17,9 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: 785 Kcal, Lípidos: 28,6 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 107,4 g, Azúcares: 18,1 g, Proteínas: 24,7 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: 1064 Kcal, Lípidos: 36,9 g, AGS: 3,5 g, Hidratos de Carbono: 151,7 g, Azúcares: 25,5 g, Proteínas: 31,4 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Puré de acelga, calabacín, zanahoria y patata 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 	Arroz con tomate	Patatas a la riojana 
Tortilla de patata con ensalada de lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con tomate al horno	Bacalao al horno con ensalada de lechuga 	Estofado de pavo en salsa jardinera con verduras salteadas 	Halibut rebozado con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 537 Kcal, Lípidos: 20,3 g, AGS: 1,9 g, Hidratos de Carbono: 72,6 g, Azúcares: 13,9 g, Proteínas: 15,9 g, Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 780 Kcal, Lípidos: 30,3 g, AGS: 2,9 g, Hidratos de Carbono: 100,5 g, Azúcares: 19,1 g, Proteínas: 26,4 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: 1006 Kcal, Lípidos: 33,8 g, AGS: 3,5 g, Hidratos de Carbono: 135,0 g, Azúcares: 24,6 g, Proteínas: 40,4 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Judías verdes rehogadas con patata y jamón 	Arroz con pollo	Sopa casera de cocido con fideos 	Judías blancas estofadas con chorizo 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con tomate con pimientos rojos 	Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate 	Estofado de pavo en salsa española con champiñón 	Pechuga de pollo en salsa española con ensalada de lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 22,9 g, AGS: 2,1 g, Hidratos de Carbono: 80,6 g, Azúcares: 14,5 g, Proteínas: 18,4 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: 724 Kcal, Lípidos: 24,8 g, AGS: 2,4 g, Hidratos de Carbono: 98,2 g, Azúcares: 17,6 g, Proteínas: 25,3 g, Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 979 Kcal, Lípidos: 35,2 g, AGS: 4,0 g, Hidratos de Carbono: 140,9 g, Azúcares: 26,2 g, Proteínas: 40,4 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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate	Puré de calabacín 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Acelgas rehogadas con bacón 	Macarrones con crema, bacon y cebolla 
Lomo de cerdo asado con salsa de champiñones con cebolla 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de tomate 	Tortilla de patata con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga 	Bacalao a la romana con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
<small>Energía: 546 Kcal, Lípidos: 19,9 g, AGS: 1,7g, Hidratos de Carbono: 77,1 g, Azúcares: 13,1g, Proteínas: 14,7 g, 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: 724 Kcal, Lípidos: 23,0 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 98,2 g, Azúcares: 19,6g, Proteínas: 18,0 g, 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: 1040 Kcal, Lípidos: 31,5g, AGS: 3,6g, Hidratos de Carbono: 152,3 g, Azúcares: 23,6g, Proteínas: 36,7 g, 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Lentejas guisadas con chorizo 	Brócoli salteado con patata	DIA NO LECTIVO	DIA NO LECTIVO	
San Jacobo con ensalada de tomate 	Pechuga de pollo en salsa de tomate y pimientos con tomate al horno			
Fruta fresca	Fruta fresca			
<small>Energía: 594 Kcal, Lípidos: 18,7 g, AGS: 2,2 g, Hidratos de Carbono: 85,3 g, Azúcares: 14,5 g, Proteínas: 21,1 g, Sal: 1,8 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: 710 Kcal, Lípidos: 23,0 g, AGS: 2,6 g, Hidratos de Carbono: 105,2 g, Azúcares: 18,9 g, Proteínas: 20,6 g, Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 988 Kcal, Lípidos: 32,2 g, AGS: 3,2 g, Hidratos de Carbono: 143,2 g, Azúcares: 23,9 g, Proteínas: 31,3 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>				
<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
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

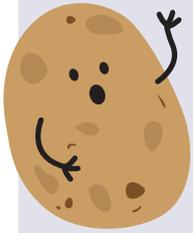


MOLUSCOS



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

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