

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Espaguetis con picadillo de York</p> 	<p>Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)</p> 	<p>Judía verde con patata</p> 	<p>Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo</p> 	<p>Arroz blanco con tomate frito</p>
<p>Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> 	<p>Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos asados</p>	<p>Muslo de pollo asado al limón con lechuga</p> 	<p>Tortilla de patata con lechuga</p> 	<p>Rodaja de merluza a la romana con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga</p> 
<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Yogurt</p> 	<p>Fruta</p>
<p><small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21,0g. AGS: 1,9g. Hidratos de Carbono: 86,9g. Azúcares: 14,6g. Proteínas: 18,3g. Sal: 1,7mg. • 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: 757Kcal. Lípidos:26,7g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 105,8g. Azúcares: 18,3g. Proteínas: 23,6g. Sal: 1,7mg. • 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: 910Kcal. Lípidos: 32,3g. AGS: 3,7g. Hidratos de Carbono: 127,4g. Azúcares: 24,2g. Proteínas: 27,6g. 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></p>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria</p> 	<p>Crema de judía verde, patata y zanahoria</p> 	<p>Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)</p> 	<p>Garbanzos estofados con chorizo</p> 	<p>Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada)</p> 
<p>Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> 	<p>Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate</p> 	<p>Bacalao al orio con rodaja de tomate natural</p> 	<p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> 	<p>Limanda empanada con lechuga</p> 
<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Leche con Cola-caó</p> 	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>
<p><small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20,7 g. AGS: 1,9 g. Hidratos de Carbono: 84,7 g. Azúcares: 14,3 g. Proteínas: 20,8 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: 798 Kcal. Lípidos:27,9 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 111,2 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 24,9 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1104Kcal. Lípidos: 37,4g. AGS: 4,0g. Hidratos de Carbono: 122,3g. Azúcares: 26,1g. Proteínas: 36,9g. 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>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Guisantes con jamón y patatas dadas</p> 	<p>Arroz con chorizo y York</p> 	<p>Acelgas rehogadas</p> 	<p>Tallarines a la carbonara (nata,bacon)</p> 	<p>Crema de zanahoria, puerro y patata con costrones</p> 
<p>Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados</p> 	<p>Ventresca de merluza a la plancha con lechuga</p> 	<p>Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)</p> 	<p>Tortilla de patata con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga (*)</p> 	<p>Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga</p> 
<p>Fruta</p>	<p>Yogurt</p> 	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>
<p><small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22,0 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 85,4 g. Azúcares: 13,9 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: 786 Kcal. Lípidos:27,9 g. AGS: 2,5 g. Hidratos de Carbono: 110,2 g. Azúcares: 18,6 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: 867Kcal. Lípidos: 30,0g. AGS: 4,0g. Hidratos de Carbono: 122,3g. Azúcares: 23,8g. Proteínas: 27,1g. 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>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Judía verde con patata</p> 	<p>Sopa casera de pollo con maravilla</p> 	<p>Patatas bravas</p> 	<p>Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)</p> 	<p>Paella de pollo y verduras (guisantes,judía verde,pimiento)</p> 
<p>Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> 	<p>Filete ruso casero de cerdo en salsa española con champiñón</p> 	<p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga</p> 	<p>Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos asados</p> 	<p>Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz</p> 
<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Natillas de vainilla</p> 	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>
<p><small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,1g. AGS: 1,8g. Hidratos de Carbono: 85,6g. Azúcares: 14,1g. Proteínas: 18,9g. Sal: 1,7mg. • 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: 756Kcal. Lípidos: 26,6g. AGS: 2,7g. Hidratos de Carbono: 105,7g. Azúcares: 17,9g. Proteínas: 24,3g. Sal: 1,7mg. • 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: 967Kcal. Lípidos: 33,8g. AGS: 3,6g. Hidratos de Carbono: 135,8g. Azúcares: 23,9g. Proteínas: 30,1g. 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></p>				
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p align="center">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

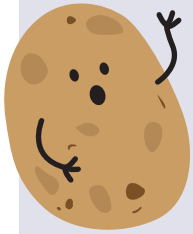


MOLUSCOS



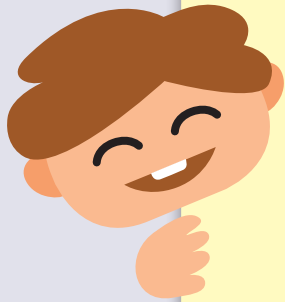
LEGUMBRES

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

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