

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria 	Acelgas con patata 	Arroz con pollo 		
Filete de lomo cocido con ensalada 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Limanda empanada con lechuga 		
Fruta 	Yogur 	Fruta 		
<small>Energía: 610Kcal, Lípidos: 21.7g, AGS: 2.3g, Hidratos de Carbono: 84.1g, Azúcares: 14.9g, Proteínas: 19.6g, 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: 735Kcal, Lípidos: 23.6g, AGS: 2.9g, Hidratos de Carbono: 106.1g, 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: 998Kcal, Lípidos: 34.9g, AGS: 3.7g, Hidratos de Carbono: 141.2g, Azúcares: 24.2g, Proteínas: 29.9g, 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Garbanzos estofados con chorizo 	Judías verdes con patata 	Guisantes salteados con jamón 	Arroz blanco con tomate 
Salchichas de Frankfurt con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural 	Filete de cabezada empanado con ensalada de lechuga y maíz 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Leche con cacao 
<small>Energía: 604 Kcal, Lípidos: 20.6 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 84.6 g, Azúcares: 14.9 g, Proteínas: 20.1 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: 749 Kcal, Lípidos: 25.8 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 104.9 g, Azúcares: 19.0 g, Proteínas: 24.8 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 913Kcal, Lípidos: 32.5g, AGS: 3.8g, Hidratos de Carbono: 130.9g, Azúcares: 26.1g, Proteínas: 24.8g, 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Acelgas rehogadas con bacón 	Tallarines a la carbonara (nata,bacon) 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Crema de verduras (judía verde,calabacin,puerro) con costrones 	Arroz con verduras (judía verde,calabacin y pimiento) 
Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Filete de limanda a la romana con lechuga 	Jamonicos de pollo en salsa jardinera (cebolla,guisante,zanahoria) 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Bacalao con tomate con lechuga 
Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21.4 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 85.3 g, Azúcares: 14.2 g, Proteínas: 18.9 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 759 Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 2.9 g, Hidratos de Carbono: 105.2 g, Azúcares: 18.6 g, Proteínas: 23.9 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: 1091Kcal, Lípidos: 38.7g, AGS: 4.0g, Hidratos de Carbono: 152.9g, Azúcares: 23.8g, Proteínas: 32.8g, 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas guisadas con chorizo 	Judía verde con patata 	Arroz tres delicias (gambas, jamón dulce y guisantes) 	Garbanzos con verduras (calabacin,zanahoria,puerro) 	Macarrones con tomate 
Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Merluza a la inglesa con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de lomo cocido con pimientos rojos asados 	Tortilla de patata con lechuga 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur 	Fruta 
<small>Energía: 603Kcal, Lípidos: 20.0g, AGS: 2.0g, Hidratos de Carbono: 85.6g, Azúcares: 13.7g, Proteínas: 20.3g, 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: 785Kcal, Lípidos: 26.9g, AGS: 2.9g, Hidratos de Carbono: 111.3g, Azúcares: 18.3g, Proteínas: 24.5g, 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: 908Kcal, Lípidos: 31.5g, AGS: 3.6g, Hidratos de Carbono: 144.4g, Azúcares: 24.2g, Proteínas: 28.9g, 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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Sopa casera de cocido con maravilla 	Alubias blancas estofadas con chorizo 			
Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante,champiñón,zanahoria) 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 			
Fruta 	Fruta 			
<small>Energía: 604 Kcal, Lípidos: 21.7g, AGS: 1.6g, Hidratos de Carbono: 84.5g, Azúcares: 15.0g, Proteínas: 17.9g, Sal: 1.8mg. • 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: 791Kcal, Lípidos: 27.2g, AGS: 2.7g, Hidratos de Carbono: 109.6g, Azúcares: 17.9g, Proteínas: 27.1g, 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: 1029Kcal, Lípidos: 36.7g, AGS: 3.6g, Hidratos de Carbono: 144.4g, Azúcares: 23.9g, Proteínas: 30.3g, 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 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

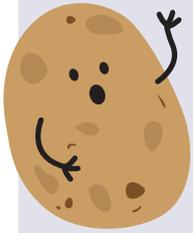


MOLUSCOS



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