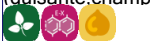




LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Espaguetis con picadillo de York 	Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin) 	Judía verde con patata 	Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla y ajo 	Arroz blanco con tomate frito
Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos asados	Muslo de pollo asado al limón con lechuga 	Tortilla de patata con lechuga 	Rape al horno con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.7 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106 para un niño de 3-8 años de recomendaci- n diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 792 Kcal. Lípidos:27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.8 g. Sal: 1.6 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106, para un niño de 9-13 años de recomendaci- n diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106, para un niño de 14-18 años de recomendaci- n diaria de 3.152 Kcal/día.				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Garbanzos estofados con chorizo 	Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada) 
Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Limanda empanada con lechuga 
Fruta	Fruta	Leche con Cola-caó 	Fruta	Fruta
Energía: 590 Kcal. Lípidos: 20.4 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 17.3 g. Sal: 1.5 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106 para un niño de 3-8 años de recomendaci- n diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 757 Kcal. Lípidos:26.3 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.3 g. Azúcares: 18.0 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.6 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106, para un niño de 9-13 años de recomendaci- n diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 906 Kcal. Lípidos: 31.3 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 130.3 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 25.9 g. Sal: 1.5 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106, para un niño de 14-18 años de recomendaci- n diaria de 3.152 Kcal/día.				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Guisantes con jamón y patatas dadas 	Arroz con chorizo y York 	Acelgas rehogadas 	Tallarines a la carbonara (nata,bacon) 	Crema de zanahoria, puerro y patata con costrones 
Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Ventresca de merluza a la romana con lechuga 	Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria) 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.0 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 16.2 g. Sal: 1.6 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106 para un niño de 3-8 años de recomendaci- n diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 743 Kcal. Lípidos:25.8 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 22.2 g. Sal: 1.6 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106, para un niño de 9-13 años de recomendaci- n diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1054 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 148.9 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 31.6 g. Sal: 1.8 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106, para un niño de 14-18 años de recomendaci- n diaria de 3.152 Kcal/día.				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Judía verde con patata 	Paella de pollo y verduras (guisantes,judía verde,pimiento) 	Crema de calabacín 	Sopa casera de pollo con pasta 
Bacalao al orio con ensalada de lechuga y zanahoria 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos asados 	Pechuga de pollo empanada con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 
Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.3g. Sal: 1.5mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106 para un niño de 3-8 años de recomendaci- n diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 797 Kcal. Lípidos:27.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 25.9 g. Sal: 1.5 mg. Á Valoraci- n nutricional calculada según documento de Consenso sobre la alimentaci- n en los Centros Educativos 20106, para un niño de 9-13 años de recomendaci- n diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1091 Kcal. Lípidos:				

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

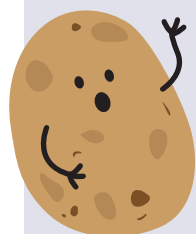


MOLUSCOS



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



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.

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán
40 regalos



Seralín, tu mascota del comedor, la encontrarás en:
www.seral-service.com



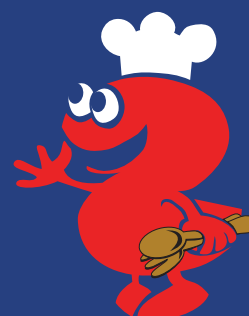
Rellena tu cupón... y ¡SUERTE!

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.