

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
			Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Espaguetis con tomate 
			Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz 	Filete de cabezada en salsa demiglace (cebolla,zanahoria.puerro) con c 
			Fruta	Fruta
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 20.1 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:28.3 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 112.4 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 23.8 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: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.6 g. Azúcares: 26.1 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Acelgas con patata, zanahoria y jamón York 	Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado) 	Crema de judía verde, patata y zanahoria 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Arroz con chorizo y jamón York 
Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y zanahoria 	Filete de limanda empanada con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz 	Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga v zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 18.9 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: 780 Kcal. Lípidos:27.4 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 108.7 g. Azúcares: 18.2 g. Proteínas: 24.7 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: 1087 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 26.8 g. Proteínas: 30.4 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Sopa casera de ave con lluvia 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria 	Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento) 	Judía verde con patata 	Garbanzos con chorizo, cebolla, pimiento y tomate 
Tortilla de patata casera con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga 	Merluza a la romana con lechuga 	Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos asados 	Estofado de pavo en salsa hortelana (zanahoria, guisante, cebolla) 	Bacalao al orio con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Leche con cacao 
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 16.9 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: 790 Kcal. Lípidos:26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 17.7 g. Proteínas: 26.7 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: 1013 Kcal. Lípidos: 35.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 26.8 g. Proteínas: 30.4 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabaza y puerros 	Guisantes con jamón y patatas dado 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Paella de carne (pollo,magro,guisantes,pimiento) 	
Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de olivas, zanahoria v lechuga 	Limanda empanada con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga v maíz 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga 	
Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta	
<small>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. • 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: 792 Kcal. Lípidos:27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 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. • 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta

## Y RECUERDA...



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ

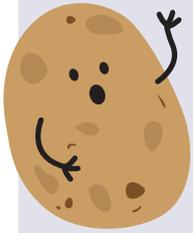


MOLUSCOS



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](http://www.seral-service.com)



## Rellena tu cupón... y ¡SUERTE!

NOMBRE  EDAD

APELLIDOS

DIRECCIÓN

POBLACIÓN  C.P.

PROVINCIA

CENTRO DE ESTUDIOS

## Soluciones a las preguntas

- A  B  C
- A  B  C
- A  B  C
- A  B  C
- A  B  C



Marca con una "X" la respuesta correcta