

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Judías verdes con patata 	Espaguetis con tomate 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 	Puré de brocoli, calabacín y patata 	Arroz con tomate
Salchichas frescas de cerdo con tomate con lechuga 	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y maíz 	Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural	Jamoncitos de pollo en salsa jardinera (cebolla,uisante,zanahoria) 	Limanda a la inglesa con lechuga 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,9 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 16,3 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 781 Kcal. Lípidos:26,7 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 109,6 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 25,8 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37,2 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,8 g. Azúcares: 25,6 g. Proteínas: 32,3 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>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate y picadillo 	Lentejas estofadas con cebolla,ajo,zanahoria y chorizo 	Acelgas con patata 	Arroz con chorizo y jamón York 	Guisantes con jamón y patatas dado 
Ventresca de merluza a la romana con ensalada 	Filete de magro de cerdo en salsa española con champiñón 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural 	Bacalao a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 85,6 g. Azúcares: 14,2 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: 802 Kcal. Lípidos:29,6 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 111,6 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 22,3 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 934 Kcal. Lípidos: 32,6 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 130,2 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 30,1 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate	Fideua de verduras con calabacín,champiñón,cebolla,guisantes y zanahoria 	Lentejas estofadas con chorizo 	Judías verdes con patata 	Alubias blancas estofadas con cebolla,ajo,puerro y zanahoria 
Limanda empanada con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa con champiñón 	Tortilla de patata casera con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Leche con Cola-cao 	Fruta
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 85,6 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 15,6 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 754 Kcal. Lípidos:26,3 g. AGS: 3,0 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 22,3 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1079 Kcal. Lípidos: 36,8 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 30,1 g. Sal: 1,9 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Macarrones a la boloñesa (carne picada, tomate) 	Acelgas con patata 	Arroz de verduras zanahoria, pimiento y paleta cocida 	Crema de calabacín 	Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo 
Filete de cabezada a la plancha con ensalada 	Muslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate 	Limanda a la inglesa con lechuga 	Estofado de ternera guisada con zanahoria,cebolla y patatas dado con champiñón salteado 	Ventresca de merluza rebozada con lechuga 
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21,7g. AGS: 1,9g. Hidratos de Carbono: 84,7g. Azúcares: 14,1g. Proteínas: 17,8g. 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: 774Kcal. Lípidos: 26,3g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 108,9g. Azúcares: 17,9g. Proteínas: 25,6g. 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: 888 Kcal. Lípidos: 30,1g. AGS: 3,9g. Hidratos de Carbono: 124,3g. Azúcares: 25,1g. Proteínas: 30,1 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 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Lentejas estofadas con zanahoria,ajo y cebolla 				
Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 				
Fruta				
<small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 84,3 g. Azúcares: 13,6 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: 803 Kcal. Lípidos:28,4 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 24,6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37,3 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 159,3 g. Azúcares: 26,9 g. Proteínas: 32,6 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 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

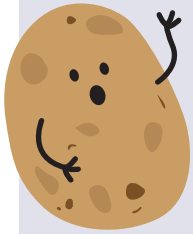


MOLUSCOS



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