

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				Arroz blanco con tomate y huevo frito 
				Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga 
				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
Macarrones con frankfurt 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes con salsa de tomate 	Alubias pintas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 
Merluza al horno con lechuga 	Lomo adobado de cerdo a la plancha con calabacín al horno 	Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata con loncha de queso 	Filete de bacalao a la romana con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta
<small>Energía: 598 Kcal, Lípidos: 20.2 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 87.9 g, Azúcares: 15.0 g, Proteínas: 18.9 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: 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: 1.5 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: 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
Pasta de caracol con tomate 	Crema de puerros con patatas 	Alubias blancas estofadas con patata, zanahoria, ajo, cebolla y puerro 	Arroz a la cubana 	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo 
San Jacobo empanado con tomate natural 	Contramuslo de pollo asado 	Limanda al horno al limón con judías verdes al vapor 	Huevos fritos con tomate natural 	Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores Fruta 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 87.9 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
Patatas guisadas con cebolla, ajo, zanahoria, puerro y chorizo 	Judías verdes con patata 	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro) 	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos 	Brócoli gratinado 
Merluza a la plancha con ensalada de lechuga 	Filete ruso casero mixto a la plancha Ensalada de lechuga y tomate 	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con tomate natural 	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Actimel Fruta 	Fruta/Lacteo 	Fruta	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
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

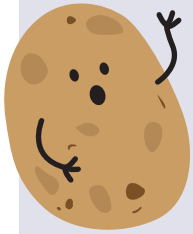


MOLUSCOS



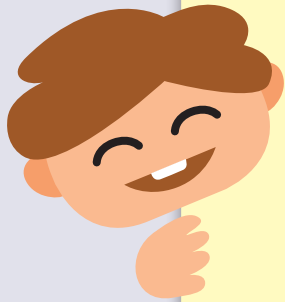
LEGUMBRES

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