

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz con tomate frito	Potaje de garbanzos con huevo y espinacas	Macarrones con nata y queso	Lentejas con patata, acelga, zanahoria y cebolla	Judías verdes con salsa de tomate
				
Brocheta de pollo con lechuga iceberg	Halibut rebozado con ensalada de lechuga y tomate	Cabezada de cerdo asada con tomate natural	Merluza al horno con lechuga iceberg	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta	Fruta Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
				
<small>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. • 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: 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. • 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: 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. • 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Pisto manchego (Calabacín, patata, pimiento)	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Arroz con calamares	Sopa con fideos	Crema de judía verde y zanahoria
				
Huevos fritos	Bacalao al horno con pimientos rojos	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera	Caballa al horno con lechuga iceberg
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>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. • 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: 743 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 22.2 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: 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. • 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Espaguettis a la italiana (cebolla, zanahoria, tomate)	Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla	Arroz con huevo	Alubias pintas con arroz
				
Caballa en aceite con ensalada de lechuga y maíz	Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate	Lomo adobado de cerdo a la plancha con tomate natural	Hamburguesa casera mixta de cerdo y ternera a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla	Bacalao al horno con ensalada de lechuga
				
Fruta	Fruta Natillas de vainilla	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 86.0 g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.3g. 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 25.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1091 Kcal. Lípidos: 37.5 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 35.7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Macarrones a la napolitana (tomate, queso rallado)	Crema de guisantes	Brócoli gratinado	Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento rojo y cebolla	Patatas guisadas con cebolla, ajo, pimiento y chorizo
				
Limanda al limón con ensalada de tomate y maíz	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dadas	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con pimientos rojos	Tortilla de patata y cebolla con tomate natural	Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.3 g. Azúcares: 13.9 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: 774 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 110.7 g. Azúcares: 18.9 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.8 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: 964 Kcal. Lípidos: 33.1 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 136.5 g. Azúcares: 24.7 g. Proteínas: 30.2 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>En todos los menús 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

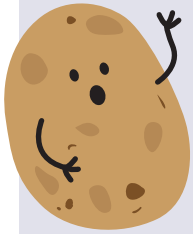


MOLUSCOS



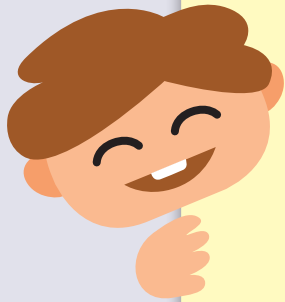
LEGUMBRES

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