

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Espaguetis con nata, bacon, queso cebolla</p> 	<p>Brócoli con bechamel</p> 	<p>Arroz con tomate frito</p> 	<p>Pisto manchego (Calabacín, patata, pimiento)</p> 	<p>Potaje de vigilia (Garbanzos, espinacas, bacalao)</p> 
<p>Limanda rebozada con huevo y harina con ensalada de lechuga v tomate</p> 	<p>Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga</p> 	<p>Hamburguesa de ternera completa con ensalada de lechuga v tomate</p> 	<p>Huevos fritos con patatas fritas</p> 	<p>Bacalao al horno con cebolla y zanahoria</p> 
<p>Natillas de chocolate Fruta</p> 	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Fruta del tiempo</p>	<p>Fruta</p>
<p>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 19.6g. 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: 755Kcal. Lípidos: 23.6g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 106.1g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.7mg. • 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: 998Kcal. Lípidos: 34.9g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 29.9g. 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</p>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Crema de calabacín y zanahoria</p> 	<p>Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla</p> 	<p>Guiso de magro de cerdo con patatas, tomate y zanahoria</p> 	<p>Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos</p> 	<p>Arroz con verduras (judía verde, calabacín y pimiento)</p> 
<p>Lomo de Sajonia al horno y patatas</p> 	<p>Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural</p> 	<p>Merluza a la romana con tomate natural</p> 	<p>Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera</p> 	<p>Palometa al horno con tomate natural</p> 
<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>
<p>Energía: 604 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.1 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: 749 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 104.5 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.8 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: 915Kcal. Lípidos: 32.5g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.9g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 32.8g. 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</p>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>Espaguetis al gratén con tomate</p> 	<p>Lentejas con zanahoria, patata y cebolla</p> 	<p>Judías verdes en salsa de tomate</p> 	<p>Arroz con tomate frito</p>	<p>Judías blancas con verdura (calabacín, puerro, cebolla)</p> 
<p>Merluza al vapor con ensalada de lechuga y maíz</p> 	<p>Jamonicos de pollo asado con tomate natural</p> 	<p>Tortilla de patata y cebolla</p> 	<p>Escalope de cinta de lomo de cerdo con lechuga iceberg</p> 	<p>Caella al horno con patatas</p> 
<p>Fruta</p>	<p>Yogur de sabores Fruta</p> 	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>
<p>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 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: 759 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.9 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: 1091Kcal. Lípidos: 38.7g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.9g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 32.8g. 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</p>				
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Crema de judía verde y zanahoria</p> 	<p>Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria</p> 	<p>Macarrones con chorizo</p> 	<p>Lentejas con zanahoria, patata y cebolla</p> 	<p>Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)</p> 
<p>Merluza a la romana con ensalada de tomate</p> 	<p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria v olivas</p> 	<p>Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española</p> 	<p>Caella al horno Ensalada de lechuga y tomate</p> 	<p>Caballa en aceite Ensalada de lechuga y tomate</p> 
<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Fruta</p>	<p>Actimel</p> 
<p>Energía: 603Kcal. Lípidos: 20.0g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 20.3g. Sal: 1.7mg. • 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: 785Kcal. Lípidos: 26.9g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 111.3g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.5g. Sal: 1.7mg. • 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: 908Kcal. Lípidos: 31.5g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 28.9g. 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</p>				
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>				
<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

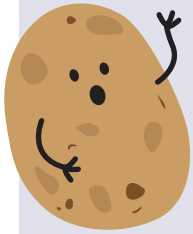


MOLUSCOS



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

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



Marca con una "X" la respuesta correcta