

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)	Judías verdes rehogadas con bacon	Arroz blanco con tomate frito	Crema de verduras (judía verde, calabacín, puerro)	Lentejas estofadas con patata, cebolla, ajo y zanahoria
Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga iceberg	Tortilla de patata con loncha de queso y lechuga	Limanda rebozada con huevo y harina con ensalada de lechuga y cebolla	Jamoncitos de pollo asado en su jugo con tomate natural	Ventresca de merluza a la plancha con tomate natural
Fruta	Fruta	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
Arroz tres delicias	Menestra de verduras	Alubias blancas estofadas con cebolla, ajo, puerro y zanahoria	Espaguetis con tomate y atún	Lentejas estofadas con cebolla, ajo, zanahoria y chorizo
Huevos fritos con lechuga iceberg	Filete de contramuslo de pollo a la plancha con calabacín al horno	Bacalao al horno con pimientos rojos	Lomo de Sajonia al horno con calabacín a la plancha	Bacaladilla frita con lechuga
Fruta Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta	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: 2,3 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: 1,9 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de judía verde y zanahoria	Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos	Arroz con champiñones	Judías verdes en salsa de tomate	Alubias pintas con verduras (zanahoria, cebolla, ajo)
Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado	Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera	Palitos de merluza rebozados con huevo y harina con empanadillas de atún con ensalada	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y cebolla	Halibut con tomate con zanahoria salteada
Fruta	Fruta	Fruta Natillas de vainilla	Fruta	Fruta
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 82,3 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: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,6 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: 1079 Kcal. Lípidos: 36,8 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 34,7 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
FIESTA LOCAL ALARCOS	Arroz con picadillo de chorizo	Espirales de colores gratinados	Pisto manchego	Garbanzos estofados con espinaca, zanahoria, patata y cebolla
	Bacalao al horno con ensalada de lechuga	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y cebolla	Huevos fritos con tomate natural	Caballa en aceite con ensalada de lechuga y maíz
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 605 Kcal. 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: 774 Kcal. 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
DIA DE CASTILLA LA MANCHA			CORPUS CRISTI	
<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

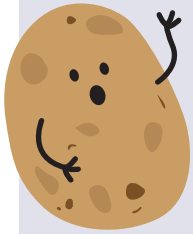


MOLUSCOS



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