

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Macarrones con chorizo 	Crema de verduras	Paella de carne 	Lentejas con zanahoria y cebolla 
	Bacaladito al horno Ensalada 	Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas 	Cazón frito con ensalada 	Tortilla de patata Ensalada 
	Yogurt 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 586 Kcal. Lípidos: 20.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 13.8g. Azúcares: 16.7g. Sal: 1.6mg. • 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: 755 Kcal. Lípidos: 23.7g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 105.3g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 23.7g. Sal: 1.5mg. • 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: 39.2g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 151.8g. Azúcares: 26.3g. Proteínas: 35.9g. Sal: 1.5mg. • 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con salsa de tomate 	Alubias blancas con verduras 	Ensalada de pasta 	Garbanzos con verduras 	Arroz tres delicias 
Albóndigas caseras con salsa de champiñones con patatas fritas 	Carne en salsa castellana Zanahorias salteadas 	Bacalao al horno con champiñón salteado 	Huevos cocidos Ensalada 	Merluza en salsa marinera 
Fruta	Yogurt 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 579Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 80.5g. Azúcares: 13.5g. Proteínas: 16.9g. 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: 797Kcal. Lípidos: 27.6g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 112.4g. Azúcares: 18.5g. Proteínas: 24.9g. Sal: 1.6mg. • 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: 1024Kcal. Lípidos: 35.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 142.6g. Azúcares: 25.9g. Proteínas: 32.7g. 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Fideos a la marinera 	Lentejas con zanahoria y cebolla 	Crema de zanahoria	Arroz blanco con jamón York 	Sopa casera de cocido con garbanzos 
Revuelto de patata calabacín y cebolla 	Magro con tomate Menestra de verduras 	Cazón en salsa con guisantes 	Salchichas de pavo con tomate Ensalada 	Varitas de merluza rebozadas con zanahoria salteada 
Fruta	Yogurt 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 87.3g. Azúcares: 14.8g. Proteínas: 17.5g. Sal: 1.8mg. • 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: 762 Kcal. Lípidos: 27.6g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 106.8g. Azúcares: 19.2g. Proteínas: 21.6g. 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: 937 Kcal. Lípidos: 33.2g. AGS: 4.1g. Hidratos de Carbono: 130.0g. Azúcares: 27.1g. Proteínas: 29.7g. Sal: 1.5mg. • 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 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Guiso de patatas con pollo 				
Caella en salsa verde 				
Fruta				
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 2.1g. Hidratos de Carbono: 87.3g. Azúcares: 14.3g. Proteínas: 17.9g. Sal: 1.6mg. • 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: 785 Kcal. Lípidos: 28.6g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 107.4g. Azúcares: 18.1g. Proteínas: 24.7g. Sal: 1.5mg. • 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: 36.9g. AGS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 151.7g. Azúcares: 25.5g. Proteínas: 31.4g. Sal: 1.6mg. • 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p align="center">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

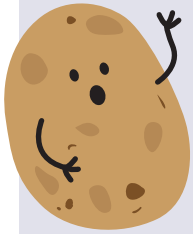


MOLUSCOS



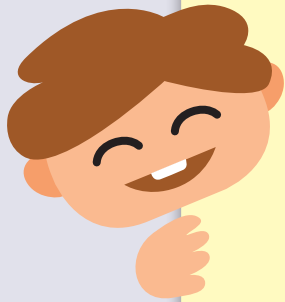
LEGUMBRES

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

Recuerda que puedes dirigirte a Seralín para que te ayude a resolver tus dudas sobre alimentación y nutrición básica.