

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Paella mixta 	Alubias blancas al estilo casero 	Champiñones salteados con jamon 	Lentejas al estilo casero 
	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias salteadas 	San Jacobo Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Merluza en salsa verde con verduras salteadas 
	Yogurt 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 21.0 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 87.3 g, Azúcares: 14.3 g, Proteínas: 17.9 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: 785 Kcal, Lípidos: 28.6 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 107.4 g, Azúcares: 18.1 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: 1064 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 151.7 g, Azúcares: 25.5 g, Proteínas: 31.4 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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz blanco con salsa de tomate 	Lentejas a la jardinera 	Crema de calabacín 	Cocido 	Pasta a la napolitana 
Salchichas Frankfurt al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Tortilla de patata Menestra de verduras 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria rallada, aceitun 	Estofado de pavo a la jardinera 	Fogonero en salsa verde con guisantes 
Fruta	Yogurt 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 537 Kcal, Lípidos: 20.3 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 72.6 g, Azúcares: 13.9 g, Proteínas: 15.9 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: 30.3 g, AGS: 2.9 g, Hidratos de Carbono: 100.5 g, Azúcares: 19.1 g, Proteínas: 26.4 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: 1006 Kcal, Lípidos: 33.8 g, AGS: 3.5 g, Hidratos de Carbono: 135.0 g, Azúcares: 24.6 g, Proteínas: 40.4 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de zanahoria y patata 	Espirales de colores a la boloñesa 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Lentejas con chorizo 	Arroz caldoso de pescado 
Croquetas de pollo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún 	Bacaladito al horno con judías verdes salteadas 	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada 	Merluza a la marinera Menestra de verduras 	Revuelto de champiñón Ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Yogurt 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 602 Kcal, Lípidos: 22.9 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 80.6 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 18.4 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 724 Kcal, Lípidos: 24.8 g, AGS: 2.4 g, Hidratos de Carbono: 99.2 g, Azúcares: 17.6 g, Proteínas: 25.3 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 979 Kcal, Lípidos: 35.2 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 140.7 g, Azúcares: 26.2 g, Proteínas: 36.7 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas con chorizo y morcilla 	Arroz blanco con jamón York 	Potaje de garbanzos 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Guiso de patatas con pollo 
Cazón frito con ensalada 	Magro con tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Bacalao con tomate y pimiento con ensalada de tomate 	Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Huevos cocidos Ensalada mixta 
Fruta	Yogurt 	Fruta	Fruta	Fruta
<small>Energía: 546 Kcal, Lípidos: 19.9 g, AGS: 1.7g, Hidratos de Carbono: 77.1 g, Azúcares: 13.1g, Proteínas: 14.7 g, 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: 710 Kcal, Lípidos: 23.0 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 105.2 g, Azúcares: 18.9 g, Proteínas: 20.6 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1040 Kcal, Lípidos: 31.5g, AGS: 3.2g, Hidratos de Carbono: 143.2 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 31.3 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Paella 	Alubias blancas a la castellana 	Crema de verduras 	Macarrones con atún 	
Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Carne en salsa castellana con champiñón salteado 	Caella con limón y cebolla con guisantes salteados 	Revuelto de calabacín y cebolla 	
Fruta	Yogurt 	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 594 Kcal, Lípidos: 18.7 g, AGS: 2.2 g, Hidratos de Carbono: 85.3 g, Azúcares: 14.5 g, Proteínas: 21.1 g, Sal: 1.8 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: 710 Kcal, Lípidos: 23.0 g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 105.2 g, Azúcares: 18.9 g, Proteínas: 20.6 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 988 Kcal, Lípidos: 32.2 g, AGS: 3.2 g, Hidratos de Carbono: 143.2 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 31.3 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>				
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta

## Y RECUERDA...



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ

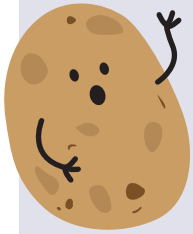


MOLUSCOS



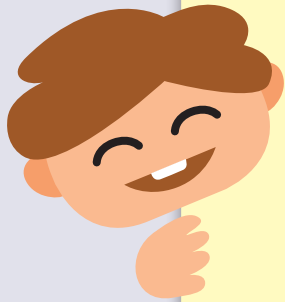
LEGUMBRES

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](http://www.seral-service.com)



## Rellena tu cupón... y ¡SUERTE!

NOMBRE  EDAD

APELLIDOS

DIRECCIÓN

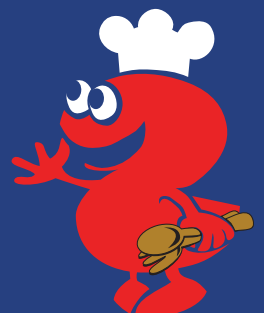
POBLACIÓN  C.P.

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