





























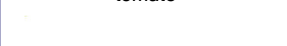
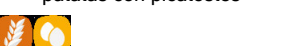






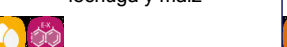
























LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con pollo	Lentejas al estilo casero	Alubias blancas al estilo casero	Crema de verduras	Espaguetis gratinados
				
Calamares a la andaluza con ensalada de tomate	Huevos cocidos con loncha de jamón York	Hamburguesa casera mixta a la plancha con champiñón y cebolla	Jamoncito de pollo al horno con patata panadera	Limanda al horno con verduras
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 595 Kcal, Lípidos: 20.1 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 82.6 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 21.1 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: 777 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 110.3g, Azúcares: 18.2 g, Proteínas: 23.6 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: 1094 Kcal, Lípidos: 37.8 g, AGS: 3.7 g, Hidratos de Carbono: 156.3 g, Azúcares: 23.9 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Sopa casera de pollo	Cocido	Fideuá de pescado	Arroz tres delicias	Lentejas al estilo casero
				
Estofado de cerdo con zanahoria salteada	Varitas de merluza empanadas con ensalada	Revuelto de champiñones	Salchichas frescas de ave con rodaja de tomate natural	Merluza en salsa de tomate y pimiento
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 600 Kcal, Lípidos: 20.1g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 14.9 g, Proteínas: 18.6 g, Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 759 Kcal, Lípidos: 26.5 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 107.6 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 21.7 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: 983 Kcal, Lípidos: 33.1 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 140.1 g, Azúcares: 27.0 g, Proteínas: 31.4 g, Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz blanco con salsa de tomate	Guiso de magra con verduras y patatas con picatostes	Alubias blancas al estilo casero	Espaguetis a la boloñesa	Lentejas al estilo casero
				
Croquetas caseras de jamón con ensalada de lechuga y maíz	Limanda al horno con verduras con puré de patata	Filete de cabezada en salsa jardinera	Huevos cocidos con ensalada de lechuga y maíz	Merluza en salsa verde con guisantes salteados
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 607Kcal, Lípidos: 22.3 g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 84.3 g, Azúcares: 13.6 g, Proteínas: 17.4 g, Sal: 1. 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: 771 Kcal, Lípidos: 27.1 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 110.9 g, Azúcares: 19.2 g, Proteínas: 20.9 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1021 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 142.7 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 29.6 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Garbanzos estofados	Sopa casera de pollo	Lentejas al estilo casero	Arroz a la milanesa	Cazuela de fideos
				
Limanda al horno con verduras con queso	Contramuslo de pollo al ajillo con patata panadera	Albóndigas en salsa de tomate con zanahorias salteadas	Merluza en salsa de tomate y pimiento con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata con salsa de tomate
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 84.6 g, Azúcares: 13.0 g, Proteínas: 20.3 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: 797Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 2.9 g, Hidratos de Carbono: 112.6 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 25.9 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: 1050 Kcal, Lípidos: 35.6 g, AGS: 3.3 g, Hidratos de Carbono: 150.2 g, Azúcares: 26.1 g, Proteínas: 32.3 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
FESTIVO				
<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
<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

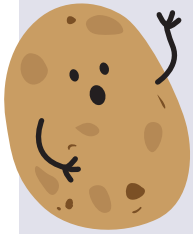


MOLUSCOS



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 y enviarlo antes del 20 de mayo de 2018.



1- ¿Cuál de los siguientes alimentos corresponde a un derivado cárnico?.

- A- Los garbanzos.
- B- El chorizo.
- C- El yogur.

2- ¿Cuántas raciones de frutas y verduras hay que consumir diariamente?.

- A- Una pieza de fruta.
- B- Cinco raciones entre fruta y verduras.
- C- Tres raciones entre fruta y verduras.

3- ¿Cuál es la frecuencia recomendada de consumo de una ración de huevos?.

- A- De dos a tres veces a la semana.
- B- Una o dos veces diarias.
- C- Dos veces al mes.

4- ¿Cuál de las siguientes frases es cierta?.

- A- Comer chucherías es saludable.
- B- No debo comer pescado ya que tienen espinas.
- C- Mi alimentación debe ser equilibrada, variada y adecuada.

5- ¿Qué producto existe adaptado para celíacos (intolerancia al gluten)?.

- A- Pescado.
- B- Pasta.
- C- Carne.



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