

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
			FESTIVO	FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Arroz blanco con tomate 	Cocido de garbanzos con verduras 	Crema de calabacín 	Pasta de caracol gratinada 	Lentejas con zanahoria y cebolla 
Salchichas Frankfurt al horno con zanahoria salteada 	Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz 	Cazón en salsa con champiñón 	Lomo adobado asado Ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Huevos cocidos con lechuga 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 591 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 83,6 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 16,9 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: 772 Kcal. Lípidos: 26,9 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 108,9 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,6 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: 957 Kcal. Lípidos: 33,6 g. AGS: 3,3 g. Hidratos de Carbono: 136,8 g. Azúcares: 24,1 g. Proteínas: 26,9 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones gratinados 	Lentejas a la jardinera 	Crema de zanahoria 	Arroz tres delicias 	Alubias blancas con verduras 
San Jacobo con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz 	Tilapia al horno con verduras 	Jamoncitos de pollo al horno Ensalada 	Merluza en salsa de tomate y pimiento 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 603 Kcal. Lípidos: 20,8 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 84,7 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 19,3 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: 800 Kcal. Lípidos: 27,6 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 112,3 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 25,7 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: 1068 Kcal. Lípidos: 37,2 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 151,0 g. Azúcares: 25,6 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con tomate 	Garbanzos con verdura y patata 	Lentejas con chorizo 	Espirales de colores con atún 	Puré de verduras 
Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga y maíz 	Revuelto de calabacín y cebolla 	Merluza en salsa verde 	Estofado de magro de cerdo a la jardinera con verduras salteadas 	Cazón en salsa con guisantes 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 598Kcal. Lípidos: 21,1g. AGS: 1,9g. Hidratos de Carbono: 86,3g. Azúcares: 14,7g. Proteínas: 15,9 g. 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: 782Kcal. Lípidos: 26,3g. AGS: 2,3g. Hidratos de Carbono: 109,6g. Azúcares: 18,6g. Proteínas: 26,9g. 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: 988Kcal. Lípidos: 34,5g. AGS: 4,0g. Hidratos de Carbono: 139,6g. Azúcares: 26,2g. Proteínas: 30,0g. 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Brocolis esparragados 	Lentejas a la jardinera 	Puré de verduras 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Paella 
Macarrones a la boloñesa 	Nuggets de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz 	Merluza al horno con patatas a lo pobre 	Huevos cocidos Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Bacalao en salsa de tomate y pimiento 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 1,9 g. Hidratos de Carbono: 88,2 g. Azúcares: 14,5 g. Proteínas: 17,1 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: 752 Kcal. Lípidos: 26,7 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 105,4 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 23,7 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: 998 Kcal. Lípidos: 34,7 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 140,2 g. Azúcares: 25,6 g. Proteínas: 31,3 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>				
<p>En todos los menús 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

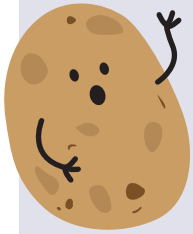


MOLUSCOS



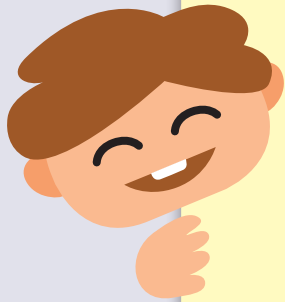
LEGUMBRES

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