

















MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
<p>Garbanzos guisados</p>  <p>Escalopines de ternera en salsa con pimientos</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Espaguetis boloñesa</p>  <p>Lenguado horno calabacín y berenjena</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Potaje de judías al estilo casero</p>  <p>Tortilla de patatas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	











Energía: 589 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 19.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 796 Kcal. Lípidos: 28.5 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 23.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día
Energía: 987 Kcal. Lípidos: 33.9 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 140.0 g. Azúcares: 27.0 g. Proteínas: 30.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
<p>Arroz tres delicias</p>  <p>Fricando de cerdo con zanahoria</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Espirales de colores gratinados con queso</p>  <p>Limanda a la andaluza</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla</p>  <p>Huevos revueltos con champiñones</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Estofado de patata y cerdo</p>  <p>Merluza en salsa verde</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Fideuá de marisco</p>  <p>Albóndigas caseras de ternera en salsa de tomate</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

Energía: 608 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 18.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 3.1 g. Hidratos de Carbono: 104.9 g. Azúcares: 18.5 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 38.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 156.3 g. Azúcares: 24.7 g. Proteínas: 33.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

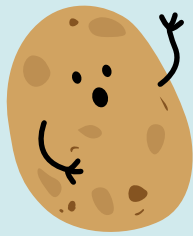
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
<p>Crema de calabacín</p>  <p>Flamenquín con ensalada mixta</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Garbanzos al estilo casero</p>  <p>Merluza con ensalada de piña</p>  <p>Natillas</p>  <p>Agua y Pan</p>		<p>Arroz con pollo</p>  <p>Tortilla francesa con verduras asadas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Sopa de cocido</p>  <p>Jamoncitos con ensalada</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Lentejas con chorizo</p>  <p>Pizza de York y queso</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.1 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 19.1 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: 740 Kcal. Lípidos: 25.3 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 22.3 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: 1008 Kcal. Lípidos: 35.3 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 24.0 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<p>Arroz a la cubana</p>  <p>Salchichas Frankfurt y huevo</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Cocido de garbanzos</p>  <p>Croquetas de jamón con lechuga</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Puré de verdura</p>  <p>Merluza al horno con patata cocida</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Macarrones gratinados</p>  <p>Escalope de ternera con ensalada de lechuga y maíz</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>		<p>Sopa casera de cocido con lluvia</p>  <p>Pollo asado en su jugo con patatas</p>  <p>Fruta</p> <p>Agua y Pan</p>	

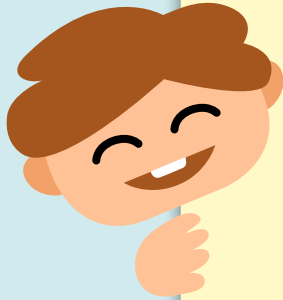
Energía: 583 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 83.2 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día
Energía: 796 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 25.3 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.9 g. AGS: 4.1 g. Hidratos de Carbono: 158.1 g. Azúcares: 27.5 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día

LUNES 27		MARTES 28	
FESTIVO		FESTIVO	

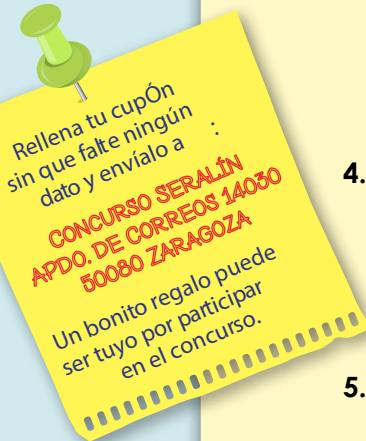


Participa en el concurso que nos propone nuestro amigo SERALÍN

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 17 de marzo de 2017.



- ¿Cuál de estos alimentos no es una verdura?
 - Espinacas
 - Lechuga
 - Melón
- ¿Cuál de los siguientes alimentos no debe faltar diariamente en nuestra alimentación?
 - La leche
 - Pasteles
 - Lentejas
- ¿Cuál de las siguientes frases es cierta?
 - No debo cepillarme los dientes todos los días.
 - Puedo ir al colegio sin desayunar.
 - Debo lavarme las manos antes de comer.
- ¿Qué alimento tiene más proteínas?
 - Aceite de oliva
 - El arroz
 - Clara de huevo
- ¿Cuál de estos órganos no forma parte del aparato digestivo?
 - Pulmones
 - Boca
 - Estómago



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

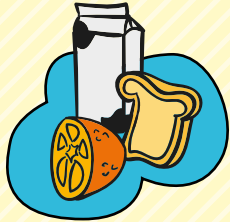
En virtud de lo dispuesto en la LOPD, les informamos de que sus datos de carácter personal se contienen en el fichero de "Solicitud de Información" de SERAL. La finalidad del tratamiento atender su petición de información acerca de nuestros bienes servicios, así como enviarle información de su interés. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, podrán ejercitarse ante SERAL con dirección en Calle Castilla número8 50.009 de Zaragoza , y en la dirección electrónica lopd@seral-service.org.

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



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:



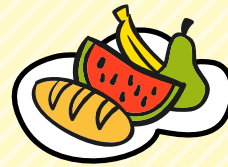
Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el tentempié de media mañana.

LÁCTEOS: Leche, Yogur, Queso, Yogur Bebible.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

FRUTAS: Fruta Natural, Zumo de Frutas, Mermelada de Frutas.



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, Yogur, Queso, Yogur Bebible, Zumo de Frutas.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

OTROS: Embutidos Variados, 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



Sabrás que comes siguiendo el Reglamento Europeo 1169/2011 de Alergias e Intolerancias



Descárgate nuestra aplicación o visítanos en nuestra página www.seral-service.com

