

















































LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Pasta de caracol gratinada	Sopa de verduras
				
			Huevos cocidos con ensalada	Pechuga de pollo al ajo con patata asada
				
			Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 415 Kcal · Lípidos: 22,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 4,5 g · Hidratos de carbono: 36,0 g · Azúcares: 13,3 g · Proteínas: 15,0 g · Sal: 0,6 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 485 Kcal · Lípidos: 25,2 g · Ácidos Grasos Saturados: 5,2 g · Hidratos de carbono: 41,5 g · Azúcares: 15,1 g · Proteínas: 20,1 g · Sal: 0,7 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 607 Kcal · Lípidos: 31,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,4 g · Hidratos de carbono: 50,5 g · Azúcares: 16,2 g · Proteínas: 25,9 g · Sal: 0,9 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz blanco con huevo	Lentejas al estilo casero	Crema de calabacín	Cocido de garbanzos con verduras	Cazuela de fideos
				
San Jacobo con ensalada	Merluza al horno con pisto	Jamoncito de pollo al horno con champiñón salteado	Bacaladito a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata Ensalada
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 826 Kcal · Lípidos: 50,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g · Hidratos de carbono: 64,6 g · Azúcares: 18,1 g · Proteínas: 24,6 g · Sal: 2,0 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 950 Kcal · Lípidos: 55,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,1 g · Hidratos de carbono: 77,7 g · Azúcares: 22,8 g · Proteínas: 30,0 g · Sal: 2,4 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.102 Kcal · Lípidos: 41,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g · Hidratos de carbono: 69,9 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 42,2 g · Sal: 2,7 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Macarrones salteados con gambas y atún	Cocido completo	Alubias blancas estofadas	Crema de verduras con picatostes	Paella mixta
				
Hamburguesa a la plancha Ensalada	Tortilla francesa con tomate natural	Merluza en salsa verde	Lomo fresco a la plancha con patata panadera	Gallo rebozado con ensalada de lechuga
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 538 Kcal · Lípidos: 25,8 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g · Hidratos de carbono: 46,5 g · Azúcares: 14,7 g · Proteínas: 26,3 g · Sal: 1,9 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 677 Kcal · Lípidos: 32,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 8,7 g · Hidratos de carbono: 57,0 g · Azúcares: 19,0 g · Proteínas: 33,6 g · Sal: 2,2 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 850 Kcal · Lípidos: 41,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 11,2 g · Hidratos de carbono: 69,9 g · Azúcares: 20,0 g · Proteínas: 42,2 g · Sal: 2,7 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas con chorizo	Crema de zanahoria	Potaje de judías al estilo casero	Arroz tres delicias	Sopa casera de pollo con fideos
				
Gallo con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga	Huevos rellenos de atún Ensalada de lechuga	Salchichas frescas de ave con ensalada de lechuga	Bacaladito empanado con mahonesa	Estofado de magro de cerdo a la jardinera
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 607 Kcal · Lípidos: 33,9 g · Ácidos Grasos Saturados: 6,8 g · Hidratos de carbono: 45,7 g · Azúcares: 19,0 g · Proteínas: 25,8 g · Sal: 2,9 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 766 Kcal · Lípidos: 43,4 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g · Hidratos de carbono: 55,7 g · Azúcares: 24,4 g · Proteínas: 33,3 g · Sal: 3,7 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 1.001 Kcal · Lípidos: 57,3 g · Ácidos Grasos Saturados: 11,7 g · Hidratos de carbono: 71,2 g · Azúcares: 27,3 g · Proteínas: 43,3 g · Sal: 4,8 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Ensalada ilustrada	Cocido andaluz	Sopa casera de pollo con estrellitas	Crema de verduras	
				
Espirales de colores a la carbonara	Merluza en salsa de tomate y pimiento	Jamón fresco asado con zanahoria salteada	Tortilla de patata con rodaja de tomate natural	
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	
				
<small>Energía: 565 Kcal · Lípidos: 29,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 7,5 g · Hidratos de carbono: 41,9 g · Azúcares: 17,6 g · Proteínas: 28,5 g · Sal: 3,0 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 3-8 años con recomendaciones de 1.742 Kcal/día. Energía: 724 Kcal · Lípidos: 37,6 g · Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g · Hidratos de carbono: 54,0 g · Azúcares: 22,2 g · Proteínas: 36,7 g · Sal: 3,8 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día. Energía: 942 Kcal · Lípidos: 50,7 g · Ácidos Grasos Saturados: 12,5 g · Hidratos de carbono: 65,2 g · Azúcares: 25,0 g · Proteínas: 48,9 g · Sal: 4,9 g · - - Valoración calculada según Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 14-18 años con recomendaciones de 3.152 Kcal/día.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				
				

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

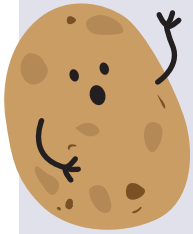


MOLUSCOS



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 1 de Diciembre de 2017.



- ¿Cuál de los siguientes alimentos corresponde a un derivado cárnico?  
A- Los garbanzos  
B- El jamón serrano  
C- El yogur
- ¿Cuál de las siguientes frases es cierta?  
A- La zanahoria es un alimento rico en grasas.  
B- En general todas las frutas nos aportan azúcares y vitaminas.  
C- La clara del huevo (lo blanco) es rica en grasas.
- ¿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.
- ¿Cuál de los siguientes alimentos es una grasa de origen animal?  
A- La mantequilla  
B- El aceite de girasol  
C- La margarina.
- ¿Cuál de los siguientes alimentos es importante por su aporte de calcio?  
A- La patata.  
B- La leche.  
C- La naranja.



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

GENTRO 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

