















































LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Pasta de caracol a la boloñesa 	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 tomate	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: 61,5 g. Ácidos Grasos Saturados: 9,0 g. Hidratos de carbono: 93,2 g. Azúcares: 24,7 g. Proteínas: 37,3 g. Sal: 2,9 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 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 tomate natural 
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 	Huevos rellenos de atún Ensalada 	Salchichas frescas de ave con ensalada de tomate 	Bacaladito empanado con ketchup 	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: 46,9 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>				
<p align="center">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

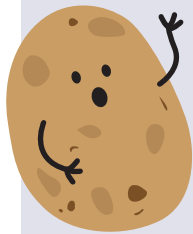


MOLUSCOS



LEGUMBRES

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



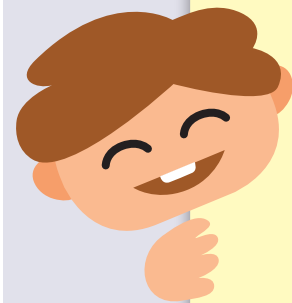
Participa en el concurso que nos propone nuestro amigo SERALÍN

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 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

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán **40 regalos** el día 11 de Diciembre de 2017



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

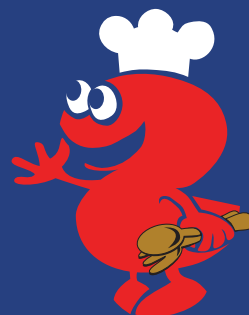
POBLACIÓN C.P.

PROVINCIA

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