

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con patata 	Alubias pintas estofadas con chorizo 	Sopa casera de pollo 	Alubias blancas al estilo casero 	
Tortilla de jamón York con lechuga 	Merluza a la andaluza con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa hortelana con ensalada de tomate 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	
Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.7g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 14.9g. Proteínas: 19.6g. Sal: 1.5mg. • 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: 755Kcal. Lípidos: 23.6g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 106.1g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 23.6g. 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: 998Kcal. Lípidos: 34.9g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 141.2g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 29.9g. 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 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Paella de magro con verduras 	Acelgas rehogadas con bacón 	Puré de calabacín 	Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla 	Macarrones con salsa de tomate
Bacalao rebozado con huevo y harina con lechuga 	Filete de cabezada a la inglesa con ensalada de lechuga y tomate 	Salchichas Frankfurt al horno 	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga 	Filete de limanda empanada con ensalada de tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 604 Kcal. Lípidos: 21.4 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 749 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 104.5 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.8 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: 918Kcal. Lípidos: 38.7g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.9g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 32.8g. 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz blanco con salsa de tomate 	Coliflor con patata 	Sopa casera de verduras 	Garbanzos estofados con calabacín, zanahoria y cebolla 	Espaguetis con tomate
Merluza a la bilbaina con lechuga 	Salchichas frescas de cerdo con ensalada de lechuga y tomate 	Muslo de pollo asado al limón con lechuga 	Lomo adobado con pimientos asados 	Tortilla de calabacín con ensalada
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 609 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 18.9 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 759 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 105.2 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.9 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: 1091Kcal. Lípidos: 38.7g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.9g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 32.8g. 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Lentejas al estilo casero (*) 	Arroz con calamares 	Alubias blancas estofadas con chorizo 	Puré de zanahoria 	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)
Tortilla francesa con jamón York y lechuga 	Guisado de magro de cerdo 	Filete ruso casero de cerdo a la plancha 	Delicias de merluza con lechuga 	Palometa a la romana con ensalada de tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca	Fruta fresca
Energía: 603Kcal. Lípidos: 20.0g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 20.3g. Sal: 1.7mg. • 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: 785Kcal. Lípidos: 26.9g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 111.3g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.5g. 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: 908Kcal. Lípidos: 31.5g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 28.9g. 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
En todos los menus se incluye Agua y pan. 				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

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

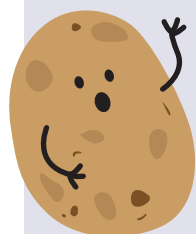


MOLUSCOS



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



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.

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán

40 regalos



Seralín, tu mascota del comedor, la encontrarás en:
www.seral-service.com



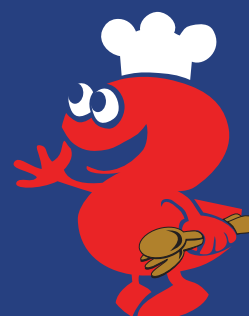
Rellena tu cupón... y ¡SUERTE!

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



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