

| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|--|--|---|--|---|
| <p>Espaguetis con picadillo de York</p>  | <p>Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)</p>  | <p>Judía verde con patata</p>  | <p>Garbanzos al estilo casero con zanahoria, cebolla y ajo</p>  | <p>Arroz blanco con tomate frito</p> |
| <p>Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p>  | <p>Lomo fresco a la plancha con pimientos rojos asados</p> | <p>Muslo de pollo asado al limón con lechuga</p>  | <p>Tortilla de patata con lechuga</p>  | <p>Rodaja de merluza a la romana con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga</p>  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt | Fruta |
| <p>Energía: 609Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 86.9g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 18.3g. 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: 757Kcal. Lípidos:26.7g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 105.8g. 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: 910Kcal. Lípidos: 32.3g. AGS: 3.7g. Hidratos de Carbono: 127.4g. Azúcares: 24.2g. Proteínas: 27.6g. 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</p> | | | | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| <p>Lentejas estofadas con cebolla,ajo y zanahoria</p>  | <p>Crema de judía verde, patata y zanahoria</p>  | <p>Paella mixta (pollo, calamar, cebolla, tomate y pimiento)</p>  | <p>Garbanzos estofados con chorizo</p>  | <p>Macarrones a la boloñesa (tomate,carne picada)</p>  |
| <p>Lomo adobado de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p>  | <p>Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate</p>  | <p>Bacalao al orio con rodaja de tomate natural</p>  | <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p>  | <p>Limanda empanada con lechuga</p>  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt | Fruta |
| <p>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 20.8 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 798 Kcal. Lípidos:27.9 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.2 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 24.9 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: 910Kcal. Lípidos: 37.4g. AGS: 3.8g. Hidratos de Carbono: 122.3g. Azúcares: 26.1g. Proteínas: 36.9g. 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</p> | | | | |
| LUNES 17 | MARTES 18 | MIÉRCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| <p>Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla</p>  | <p>Arroz con chorizo y York</p>  | <p>Acelgas rehogadas</p>  | <p>Tallarines a la carbonara (nata,bacon)</p>  | <p>Crema de zanahoria, puerro y patata con costrones</p>  |
| <p>Salchichas frescas de cerdo con tomate y pimientos asados</p>  | <p>Ventresca de merluza a la plancha con lechuga</p>  | <p>Estofado de pavo en salsa hortelana (guisante, champiñón, zanahoria)</p>  | <p>Tortilla de patata con ensalada de olivas, zanahoria y lechuga (*)</p>  | <p>Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga</p>  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt | Fruta |
| <p>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.0 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.4 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: 786 Kcal. Lípidos:27.9 g. AGS: 2.5 g. Hidratos de Carbono: 110.2 g. Azúcares: 18.6 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: 867Kcal. Lípidos: 30.0g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 122.3g. Azúcares: 23.8g. Proteínas: 27.1g. 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</p> | | | | |
| LUNES 24 | MARTES 25 | MIÉRCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| <p>Judía verde con patata</p>  | <p>Sopa casera de pollo con maravilla</p>  | <p>Crema de zanahoria, puerro y patata</p> | <p>Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)</p>  | <p>Paella de pollo y verduras (guisantes,judía verde,pimiento)</p>  |
| <p>Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p>  | <p>Filete ruso casero de cerdo en salsa española con champiñón</p>  | <p>Estofado de pavo en salsa de cebolla,zanahoria,puerro y pimientos</p>  | <p>Filete de cabezada a la riojana con pimientos rojos asados</p>  | <p>Rape al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga v maíz</p>  |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt | Fruta |
| <p>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 85.6g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 18.9g. 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: 756Kcal. Lípidos: 26.6g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 105.7g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.3g. 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: 967Kcal. Lípidos: 33.8g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 135.8g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 30.1g. Sal: 1.7mg. • 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</p> | | | | |
| LUNES 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <p align="center">En todos los menus 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

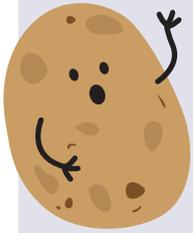


MOLUSCOS



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

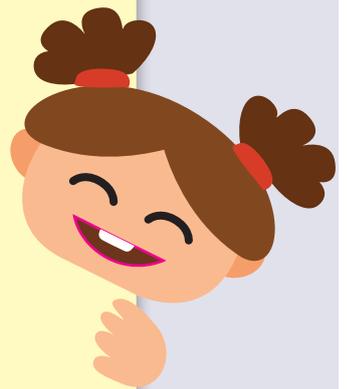


Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán **40 regalos**

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