

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz a la montañesa 	Alubias blancas con verduras 	Menestra de verduras 	Patatas a la riojana 	Sopa casera de ave con maravilla 
Merluza rebozada con lechuga 	San Jacobo casero con rodaja de tomate natural 	Estofado de pavo en salsa demiglace 	Bacalao con tomate 	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas 
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,9 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 13,8 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: 781 Kcal. Lípidos: 26,7 g. AGS: 2,6 g. Hidratos de Carbono: 109,6 g. Azúcares: 17,6 g. Proteínas: 25,8 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1079 Kcal. Lípidos: 37,2 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,8 g. Azúcares: 25,6 g. Proteínas: 32,3 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Judías verdes al estilo casero 	Lentejas maravilla 	Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada) 	Crema casera de calabacín y calabaza 	Alubias blancas con verduras 
Tortilla de patata con loncha de jamón York 	Filete de cabezada empanado con lechuga 	Gallineta al horno con verduras salteadas 	Pechuga de pollo a la milanesa con patatas fritas 	Albóndigas caseras con salsa de champiñones 
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Natillas de vainilla 	Fruta 
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 82,3 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 18,9 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 802 Kcal. Lípidos: 29,6 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 111,6 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 22,3 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: 934 Kcal. Lípidos: 32,6 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,5 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</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate 	Garbanzos al estilo casero 	Menestra de verduras con patatas 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de ave con maravilla 
Lomo adobado al horno con pimientos rojos 	Merluza rebozada con lechuga 	Salchichas frescas de ave con salsa de tomate 	Bacalao en salsa verde con guisantes 	Muslo de pollo asado a la naranja con patatas 
Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 	Yogur de sabores 
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 82,3 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 15,6 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 794 Kcal. Lípidos: 26,3 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 105,8 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 23,6 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1079 Kcal. Lípidos: 36,8 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 150,2 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 30,1 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</small>				
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Macarrones a la napolitana 	Alubias blancas estofadas 	Judías verdes con patata y zanahoria 	Crema casera de verduras 	Lentejas al estilo casero 
Filete de cabezada en salsa hortelana 	Limanda empanada con lechuga 	Filete ruso casero en salsa demiglace con champiñón 	Pechuga de pollo a la inglesa con patatas 	Tortilla de patata con lechuga 
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta 
<small>Energía: 605Kcal. Lípidos: 21,7g. AGS: 1,9g. Hidratos de Carbono: 84,7g. Azúcares: 14,1g. Proteínas: 17,8g. 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: 774Kcal. Lípidos: 26,3g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 112,3g. Azúcares: 18,3g. Proteínas: 25,6g. Sal: 1,8mg. • 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: 888 Kcal. Lípidos: 30,1g. AGS: 3,9g. Hidratos de Carbono: 124,3g. Azúcares: 25,1g. Proteínas: 30,1 g. 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</small>				
LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Patatas a la riojana 				
Merluza en salsa alicantina 				
Fruta 				
<small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 18,9 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 803 Kcal. Lípidos: 28,4 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37,3 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 159,3 g. Azúcares: 26,9 g. Proteínas: 32,6 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
<p align="center">En todos los menús se incluye Agua y pan.</p> 				

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

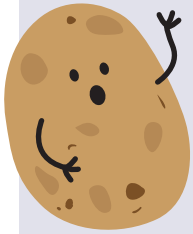


MOLUSCOS



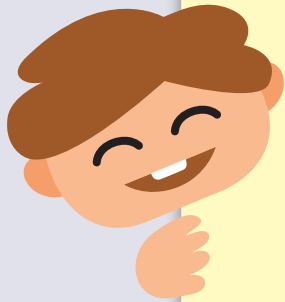
LEGUMBRES

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



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