
















































LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz blanco con salsa de tomate	Pasta de caracol a la napolitana	Lentejas al estilo casero	Cocido	Crema de verduras
				
Salchichas Frankfurt con ensalada	Tortilla española con tomate natural	Merluza al horno con verduras asadas	Jamoncito de pollo al horno Zanahorias salteadas	Limanda al horno con verduras
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 595 Kcal, Lípidos: 20.1 g, AGS: 2.1 g, Hidratos de Carbono: 82.6 g, Azúcares: 14.6 g, Proteínas: 21.1 g, Sal: 1.5 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: 777 Kcal, Lípidos: 26.9 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 110.3g, Azúcares: 18.2 g, Proteínas: 23.6 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1094 Kcal, Lípidos: 37.8 g, AGS: 3.7 g, Hidratos de Carbono: 156.3 g, Azúcares: 25.9 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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Cazuela de fideos	Alubias blancas al estilo casero	Paella	Crema de verduras	Cocido
				
Tortilla francesa con queso	Calamares a la andaluza Ensalada	Magro con tomate	Tilapia al horno con verduras asadas	Albóndigas a la casera con verduras salteadas
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 600 Kcal, Lípidos: 20.1g, AGS: 2.3 g, Hidratos de Carbono: 86.3 g, Azúcares: 14.9 g, Proteínas: 18.6 g, Sal: 1.8 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: 26.5 g, AGS: 2.7 g, Hidratos de Carbono: 107.6 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 21.7 g, Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 983 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 142.7 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 29.6 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>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Macarrones con atún	Lentejas al estilo casero con picatostes	Arroz tres delicias	Crema de verduras	Potaje de garbanzos
				
Huevos rellenos con ensalada de lechuga y maíz	Lomo de cerdo al ajillo con puré de patata	Merluza en salsa verde	Pizza casera	Limanda al horno con verduras
				
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 607Kcal, Lípidos: 22.3g, AGS: 1.9 g, Hidratos de Carbono: 84.3 g, Azúcares: 13.0 g, Proteínas: 17.4 g, Sal: 1.8 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: 771 Kcal, Lípidos: 27.1 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 110.9 g, Azúcares: 19.2 g, Proteínas: 20.9 g, Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1021 Kcal, Lípidos: 36.9 g, AGS: 4.0 g, Hidratos de Carbono: 142.7 g, Azúcares: 23.9 g, Proteínas: 29.6 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>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras	Alubias blancas al estilo casero	Sopa casera de pollo con fideos	Arroz blanco con tomate y jamón York	Lentejas al estilo casero
				
Tortilla francesa con queso	Contramuslo de pollo al ajillo con verduras salteadas	Gallo al horno Ensalada	Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno en salsa de zanahoria
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 609 Kcal, Lípidos: 21.1 g, AGS: 2.0 g, Hidratos de Carbono: 84.6 g, Azúcares: 13.0 g, Proteínas: 20.3 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: 797Kcal, Lípidos: 27.0 g, AGS: 3.0 g, Hidratos de Carbono: 112.6 g, Azúcares: 17.6 g, Proteínas: 25.9 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: 1050 Kcal, Lípidos: 35.6 g, AGS: 3.3 g, Hidratos de Carbono: 150.2 g, Azúcares: 26.1 g, Proteínas: 32.3 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Sopa casera de pollo con estrellitas				
				
Tortilla de patata con zanahoria salteada				
				
Fruta				
<small>Energía: 608 Kcal, Lípidos: 20.9 g, AGS: 1.8 g, Hidratos de Carbono: 87.1 g, Azúcares: 13.9 g, Proteínas: 17.9 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: 748 Kcal, Lípidos: 26.6g, AGS: 2.6 g, Hidratos de Carbono: 105.9 g, Azúcares: 18.4 g, Proteínas: 21.3 g, Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1093 Kcal, Lípidos: 40.1 g, AGS: 3.6 g, Hidratos de Carbono: 153.6 g, Azúcares: 25.3 g, Proteínas: 29.6 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 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

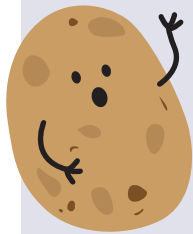


MOLUSCOS



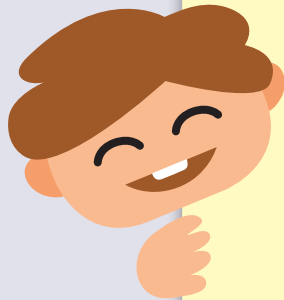
LEGUMBRES

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 y enviarlo antes del 20 de mayo de 2018.



1- ¿Cuál de los siguientes alimentos corresponde a un derivado cárnico?.

- A- Los garbanzos.
- B- El chorizo.
- C- El yogur.

2- ¿Cuántas raciones de frutas y verduras hay que consumir diariamente?.

- A- Una pieza de fruta.
- B- Cinco raciones entre fruta y verduras.
- C- Tres raciones entre fruta y verduras.

3- ¿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.

4- ¿Cuál de las siguientes frases es cierta?.

- A- Comer chucherías es saludable.
- B- No debo comer pescado ya que tienen espinas.
- C- Mi alimentación debe ser equilibrada, variada y adecuada.

5- ¿Qué producto existe adaptado para celíacos (intolerancia al gluten)?.

- A- Pescado.
- B- Pasta.
- C- Carne.

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán **40 regalos** el día 23 de mayo de 2018

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

