







































LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Pasta de caracol a la boloñesa 	Lentejas al estilo casero 
			Limanda a la romana con ensalada 	Lomo adobado Zanahorias salteadas 
			Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 16.9 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: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 195.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Cazuela de fideos 	Arroz blanco con tomate	Lentejas al estilo casero 	Crema de calabacín 	Cocido andaluz 
Tortilla francesa con queso 	San Jacobo con ensalada 	Merluza al horno con pisto 	Jamoncito de pollo al horno con champiñón salteado 	Limanda al horno con verduras asadas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 590 Kcal. Lípidos: 20.4 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 17.3 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 757 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.3 g. Azúcares: 18.0 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: 906 Kcal. Lípidos: 31.3 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 190.3 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 25.9 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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Crema de verduras con picatostes 	Paella mixta 	Macarrones con atún 	Garbanzos al estilo casero 	Alubias blancas estofadas con verduras 
Lomo de cerdo al ajillo con puré de patata 	Tortilla francesa con tomate natural 	Bacaladito empanado Ensalada 	Albóndigas a la casera con champiñón salteado 	Merluza en salsa verde 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.0 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 16.2 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: 743 Kcal. Lípidos: 25.8 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 105.7 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 22.2 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: 1054 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.2 g. Hidratos de Carbono: 148.9 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 31.6 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de zanahoria 	Potaje de judías al estilo casero 	Arroz blanco con tomate y jamón York 	Sopa casera de pollo con fideos 	Lentejas con verduras 
Merluza a la andaluza Ensalada 	Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada de tomate 	Salchichas de pavo con patatas chips 	Gallo al horno Ensalada 	Huevos rellenos Ensalada 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.3g. 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 25.9 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: 1091 Kcal. Lípidos: 37.5 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 35.7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 1	VIERNES 2
SEMANA BLANCA	SEMANA BLANCA	DIA DE ANDALUCIA		
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b> </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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta

## Y RECUERDA...



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ

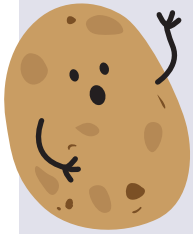


MOLUSCOS



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 9 de Marzo de 2018.



1. ¿Cómo se llama la unidad de medida de la energía que nos proporciona un alimento?

- A. Kilogramos
- B. Kilocaloría
- C. Kilovatios

2. ¿Qué fruta nos proporciona más Vitamina C?

- A. La manzana
- B. El plátano
- C. La naranja

3. ¿Por qué es tan importante que en nuestra alimentación no falten verduras, hortalizas y frutas?

- A. Porque nos proporcionan grasas.
- B. Porque nos proporcionan gran cantidad de vitaminas
- C. Porque nos aumentan el colesterol

4. ¿Un alérgico a la proteína de leche que debe eliminar de su dieta?

- A. Pescado.
- B. Fruta.
- C. Yogur.

5. Además de una alimentación variada y saludable, debo...

- A. Comer chucherías entre horas
- B. No desayunar antes de ir al colegio
- C. Realizar ejercicio físico



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](http://www.seral-service.com)

## Rellena tu cupón... y ¡SUERTE!

NOMBRE  EDAD

APELLIDOS

DIRECCIÓN

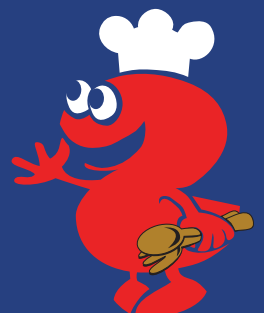
POBLACIÓN  C.P.

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