



































LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones gratinados 	Puré de verduras con costrones 	Lentejas al estilo casero 	Arroz a la cubana 	Sopa de fideos 
Merluza al horno con verduras 	Albóndigas a la casera con puré de patata 	Flamenquines con ensalada 	Salchichas Frankfurt 	Pizza casera 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 22.0g. AGS: 2.1g. Hidratos de Carbono: 86.0g. Azúcares: 13.7g. Proteínas: 17.2g. 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: 731 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 102.8 g. Azúcares: 18.2 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: 883 Kcal. Lípidos: 32.1 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 120.8 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 27.9 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas al estilo casero 	Garbanzos a la castellana 	Cazuela de fideos 	Crema casera de calabacín 	Arroz tres delicias 
Huevos fritos con pisto 	Bacaladito empanado 	Contramuslo de pollo asado en su jugo con patata cocida 	Tortilla de atún con loncha de jamón York 	Filete de limanda al horno con cebolla y zanahoria 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 608Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 86.1g. Azúcares: 13.9g. Proteínas: 18.7g. 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: 766Kcal. Lípidos: 26.3g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 108.9g. Azúcares: 19.0g. 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: 929Kcal. Lípidos: 32.3g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 130.0g. Azúcares: 27.0g. Proteínas: 29.8g. Sal: 1.8mg. • 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Cocido andaluz 	Macarrones con tomate 	Lentejas al estilo casero 	Paella de pescado 	Crema de verduras con costrones 
Hamburguesa a la plancha con puré de patata 	Merluza al horno en salsa de zanahoria 	Jamón de pollo al horno con ensalada 	San Jacobo 	Tortilla de jamón con queso 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 601Kcal. Lípidos: 22.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 83.2 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 17.1 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: 795 Kcal. Lípidos: 27.9 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 111.3 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 38.0 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 157.8 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></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
<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

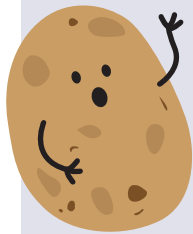


MOLUSCOS



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 1 de Diciembre de 2017.



- ¿Cuál de los siguientes alimentos corresponde a un derivado cárnico?
  - A- Los garbanzos
  - B- El jamón serrano
  - C- El yogur
- ¿Cuál de las siguientes frases es cierta?
  - A- La zanahoria es un alimento rico en grasas.
  - B- En general todas las frutas nos aportan azúcares y vitaminas.
  - C- La clara del huevo (lo blanco) es rica en grasas.
- ¿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.
- ¿Cuál de los siguientes alimentos es una grasa de origen animal?
  - A- La mantequilla
  - B- El aceite de girasol
  - C- La margarina.
- ¿Cuál de los siguientes alimentos es importante por su aporte de calcio?
  - A- La patata.
  - B- La leche.
  - C- La naranja

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán **40 regalos** el día 11 de Diciembre de 2017



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

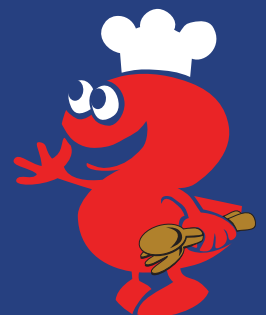
POBLACIÓN  C.P.

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