














































LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Macarrones a la napolitana	Lentejas al estilo casero	Alubias blancas estofadas	Crema de calabacín con picatostes	Paella
				
Merluza en salsa verde con guisantes salteados	Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz	Filete de cerdo a la carbonara con verduras salteadas	Tortilla francesa con York y queso	Lenguado a la romana con limón con ensalada de lechuga y maíz
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 22.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 14.9 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: 769 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 109.6 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: 929 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 130.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 29.6 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>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas guisadas con carne	Arroz a la cubana	Garbanzos estofados	FESTIVO	Fideuá de marisco
				
Gallo al horno con verduras salteadas	Salchichas de pavo con patatas fritas	Rotti de pavo en salsa jardinera		Huevos al horno con guisantes, tomate y jamón
				
Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
<small>Energía: 574 Kcal. Lípidos: 20.7 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 80.2 g. Azúcares: 14.6 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: 796 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 112.5 g. Azúcares: 19.0 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: 995 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 138.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 30.1 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de verduras	Cocido andaluz	Arroz blanco con tomate y jamón York	Lentejas estofadas	Macarrones a la boloñesa
				
Contramuslo de pollo al ajillo Patata cocida	Croqueta casera de pollo con ensalada de lechuga y maíz	Merluza al horno con verduras salteadas	Albóndigas a la casera Puré de patata	Tortilla francesa con queso
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.6 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 13.8 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: 751 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 104.8 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 24.7 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: 1087 Kcal. Lípidos: 38.5 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 153.2 g. Azúcares: 24.8 g. Proteínas: 32.1 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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa casera de ave con fideos	Alubias blancas estofadas	Crema de puerros con patatas	Espaguetis con picadillo de York	Paella con marisco
				
Bacaladito empanado con ensalada de lechuga y maíz	Huevos revueltos con tomate con ensalada de lechuga y maíz	Lomo adobado al horno con berenjena rebozada	Jamoncito de pollo al horno con verduras salteadas	Merluza en salsa verde con guisantes salteados
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.7g. Hidratos de Carbono: 84.7g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 20.6g. 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: 788 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.6 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: 914Kcal. Lípidos: 32.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 124.7g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 29.8g. Sal: 1.5mg. • 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 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Lentejas estofadas	Ensaladilla rusa			
				
Filete de pollo empanado Puré de patata	Gallo al horno			
				
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 571 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.4 g. Azúcares: 13.7 g. Proteínas: 15.9 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: 788 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 111.1 g. Azúcares: 19.0 g. Proteínas: 25.6 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: 994 Kcal. Lípidos: 35.4 g. AGS: 3.5 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 25.7 g. Proteínas: 32.1 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">En todos los menus 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

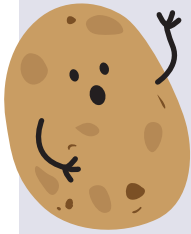


MOLUSCOS



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 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

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