

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz a la jardinera 	Garbanzos estofados 	Judías verdes con patata 	Macarrones con tomate (*) 	Lentejas a la jardinera 
Nuggets de pollo con lechuga 	Merluza a la romana con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa demiglace (*) 	Rape en salsa marinera (*) con lechuga 	Lomo adobado al horno con lechuga 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<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: 33.1 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 27.0 g. Proteínas: 31.4 g. Sal: 1.8 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de verduras 	Alubias blancas al estilo casero (*) 	Espaguetis a la carbonara 	Lentejas con chorizo 	Arroz blanco con tomate
Salchichas frescas de cerdo con rodaja de tomate natural 	San Marinos con lechuga 	Pechuga de pollo en salsa demiglace (*) con champiñón 	Bacalao al orio con lechuga 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<small>Energía: 607Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.4 g. Sal: 1. 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
	Macarrones a la italiana (*) 	Judías verdes al estilo casero 	Garbanzos estofados 	Paella de carne 
	Varitas de merluza empanadas con lechuga 	Filete de magro de cerdo en salsa española 	Limanda a la romana con lechuga 	Muslo de pollo asado al limón con rodaja de tomate natural
	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur de sabores 	Fruta fresca
<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: 2.9 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
<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

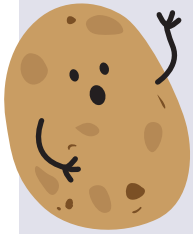


MOLUSCOS



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.



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