

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con tomate Nuggets de pollo con lechuga Fruta fresca Agua y pan	Acelgas rehogadas con jamón Cabezada asada con salsa de champiñón Fruta fresca Agua y pan	Garbanzos al estilo casero Rape en salsa verde con lechuga Yogur Agua y pan	Sopa casera de cocido con pasta Pavo guisado a la jardinera con lechuga Fruta fresca Agua y pan

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: 110.3 g. 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

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Judías verdes con patatas dado Merluza a la romana con lechuga Fruta fresca Agua y pan	Arroz tres delicias Estofado de ternera en salsa jardinera (guisante, champiñón, zanahoria y cebolla) con patatas dado Fruta fresca Agua y pan	Alubias blancas guisadas Lomo adobado con tomate natural Fruta fresca Agua y pan	Macarrones a la carbonara Limanda a la inglesa con lechuga Yogur Agua y pan	Puré de verduras Albóndigas caseras con salsa de tomate Fruta fresca Agua y pan

Energía: 600 Kcal. Lípidos: 20.1 g. 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: 755 Kcal. Lípidos: 26.5 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 107.6 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 21.7 g. Sal: 1.7 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: 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

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis con tomate Bacalao rebozado con ensalada Fruta fresca Agua y pan	Lentejas estofadas Salchichas de Frankfurt con rodaja de tomate natural Fruta fresca Agua y pan	Crema de puerro con costrones Cabezada a la riojana con tomate y pimiento Fruta fresca Agua y pan	Potaje de garbanzos Palometa al Orio con lechuga Yogur Agua y pan	Paella mixta Ternera asada en salsa con champiñones Fruta fresca Agua y pan

Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.4 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: 771 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.9 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

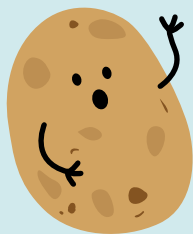
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Borraja rehogada Magro empanado con ensalada variada Fruta fresca Agua y pan	Arroz a la montañesa Merluza al horno con lechuga Fruta fresca Agua y pan	Lentejas con verduras Pollo asado en su jugo con tomate asado Fruta fresca Agua y pan	Judías verdes salteadas con jamón Estofado de pavo en salsa hortelana Yogur Agua y pan	Fideuá de pescado Varitas de merluza con ensalada Fruta fresca Agua y pan

Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 87.1 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 112.6 g. Azúcares: 17.8 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

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Arroz con tomate Escalope milanesa con ensalada Fruta fresca Agua y pan	Alubias blancas con chorizo Muslito de pollo al limón con lechuga Fruta fresca Agua y pan	Macarrones a la napolitana Rape rebozado con lechuga Fruta fresca Agua y pan		

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: 26.6 g. 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: 4.6 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

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 15 de mayo de 2017.



1. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura se deben comer diariamente?

- A. Tres
- B. Cuatro
- C. Cinco

2. ¿Qué alimento es rico en proteínas?

- A. La manzana
- B. La merluza
- C. El arroz

3. ¿Para ir bien alimentado al colegio debo desayunar...?

- A. Un vaso de leche con galletas
- B. Un vaso de leche, galletas y una pieza de fruta
- C. Un vaso de leche y fruta

4. ¿Debo tomar almuerzo durante el recreo?

- A. Si he desayuna bien, no es necesario.
- B. Sólo si la comida del mediodía no me gusta
- C. Si porque es una de las cinco comidas necesarias diarias.

5. ¿Qué alimento es rico en vitamina A?

- A. La zanahoria
- B. La patata
- C. Los macarrones

ENTRE TODOS LOS ACERTANTES A LAS CINCO PREGUNTAS, SE SORTEARÁN

40 REGALOS

EL DÍA 19 DE MAYO 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

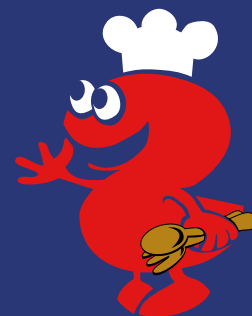
POBLACIÓN C.P.

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

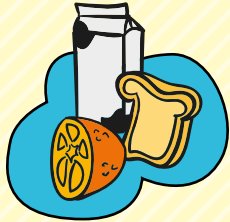
En virtud de lo dispuesto en la LOPD, les informamos de que sus datos de carácter personal se contienen en el fichero de "Solicitud de Información" de SERAL. La finalidad del tratamiento atender su petición de información acerca de nuestros bienes servicios, así como enviarle información de su interés. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, podrán ejercitarse ante SERAL con dirección en Calle Castilla número8 50.009 de Zaragoza, y en la dirección electrónica lopd@seral-service.org.

Recuerda que puedes dirigirte a Seralín para que te ayude a resolver tus dudas sobre alimentación y nutrición básica.



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:



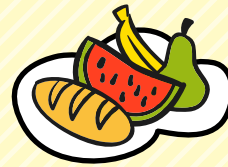
Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el tentempié de media mañana.

LÁCTEOS: Leche, Yogur, Queso, Yogur Bebible.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

FRUTAS: Fruta Natural, Zumo de Frutas, Mermelada de Frutas.



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, Yogur, Queso, Yogur Bebible, Zumo de Frutas.

CEREALES: Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

OTROS: Embutidos Variados, 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



Sabrás que comes siguiendo el **Reglamento Europeo 1169/2011** de Alergias e Intolerancias

Descárgate nuestra aplicación o visítanos en nuestra página www.seral-service.com

