
































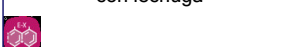





























LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la milanesa	Macarrones carbonara	Garbanzos estofados	Sopa casera de ave	Alubias blancas al estilo casero
				
Merluza rebozada con lechuga	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate	Nuggets de pollo con rodaja de tomate natural	Redondo de ternera en salsa jardinera con champiñón	Bacalao con tomate y pimiento
				
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	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: 29,4 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Tallarines con tomate	Paella de carne	Lentejas maravilla		
				
Salchichas frescas de cerdo con lechuga	Halibut a la inglesa con rodaja de tomate natural	Pollo asado en su jugo con lechuga		
				
Fruta	Fruta	Yogur de sabores		
				
<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: 23,9 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: 959 Kcal. Lípidos: 35,6 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 136,6 g. Azúcares: 25,9 g. Proteínas: 30,1 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espaguetis con chorizo	Arroz a la jardinera	Alubias blancas con bacon	Judías verdes rehogadas	Garbanzos al estilo casero
				
Delicias de merluza con lechuga	Estofado de pavo en salsa demiglace con champiñón	Limanda empanada con lechuga	Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate	Muslo de pollo asado al limón con lechuga
				
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	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
Macarrones carbonara	Puré de verduras	Lentejas al estilo casero	Acelgas rehogadas	Arroz a la montañesa
				
Rape empanado con lechuga	Albóndigas caseras de cerdo en salsa española	Tortilla de patata con lechuga	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera	Lomo de cerdo a la riojana con pimientos rojos
				
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
				
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 20,4 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: 759Kcal. Lípidos: 27,5g. AGS: 2,9g. Hidratos de Carbono: 105,6g. Azúcares: 17,9g. Proteínas: 22,3g. Sal: 1,5mg. • 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
Tallarines a la boloñesa	Borraja rehogada con patata			
				
Limanda a la romana con lechuga	Pechuga de pollo a la naranja			
				
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>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
<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

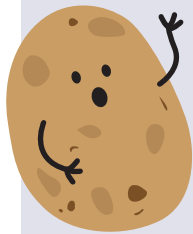


MOLUSCOS



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

