













































LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Lentejas al estilo casero 	Judías verdes rehogadas con jamón serrano
			Lomo adobado al horno con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 
			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: 28,9 g. AGS: 2,8 g. Hidratos de Carbono: 111,1 g. Azúcares: 19,0 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 994 Kcal. Lípidos: 32,6 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>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones a la carbonara 	Garbanzos con bacon 	Paella de carne 	Crema de calabacín 	Alubias blancas con verduras 
Palometa a la inglesa con lechuga 	Cabezada de cerdo asada con champiñón 	Delicias de merluza con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo Pimientos rojos
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 1,8 g. Hidratos de Carbono: 85,6 g. Azúcares: 14,2 g. Proteínas: 18,9 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: 802 Kcal. Lípidos: 29,6 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 111,6 g. Azúcares: 17,5 g. Proteínas: 22,3 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 934 Kcal. Lípidos: 32,6 g. AGS: 3,7 g. Hidratos de Carbono: 130,2 g. Azúcares: 25,6 g. Proteínas: 30,1 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa casera de ave con maravilla 	Lentejas al estilo casero 	Puré de patata con costrones 	Arroz blanco con picadillo 	Judías verdes con huevo 
Filete de magro de cerdo en salsa de tomate con pimientos asados 	Limanda a la inglesa con rodaja de tomate natural 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa demiglace con champiñón 	Merluza a la romana con lechuga 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 21,0 g. AGS: 2,1 g. Hidratos de Carbono: 82,3 g. Azúcares: 13,9 g. Proteínas: 15,4 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: 774 Kcal. Lípidos: 28,3 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 108,9 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1079 Kcal. Lípidos: 36,8 g. AGS: 3,8 g. Hidratos de Carbono: 152,3 g. Azúcares: 24,3 g. Proteínas: 34,7 g. Sal: 1,7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz blanco con tomate 	Crema de verduras con costrones 	Garbanzos con chorizo 	Macarrones gratinados 	Lentejas maravilla 
Rape a la inglesa con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo en salsa hortelana con champiñón 	Tortilla de patata con lechuga 	Bacalao al orio con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con rodaja de tomate natural
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21,7 g. AGS: 1,9 g. Hidratos de Carbono: 84,7 g. Azúcares: 14,1 g. Proteínas: 17,8 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: 774 Kcal. Lípidos: 28,3 g. AGS: 2,9 g. Hidratos de Carbono: 108,9 g. Azúcares: 17,9 g. Proteínas: 25,4 g. Sal: 1,6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 888 Kcal. Lípidos: 30,1 g. AGS: 3,9 g. Hidratos de Carbono: 124,3 g. Azúcares: 25,1 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
Crema de calabacín 	Macarrones a la boloñesa 	Alubias blancas al estilo casero 	Arroz a la milanesa 	
Estofado de pavo a la jardinera 	Limanda a la inglesa con ensalada de lechuga y zanahoria 	Salchichas frescas de cerdo con tomate con pimientos asados 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	
<small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20,9 g. AGS: 2,0 g. Hidratos de Carbono: 86,3 g. Azúcares: 13,6 g. Proteínas: 18,9 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: 803 Kcal. Lípidos: 28,4 g. AGS: 2,3 g. Hidratos de Carbono: 112,3 g. Azúcares: 18,3 g. Proteínas: 24,6 g. Sal: 1,5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 37,3 g. AGS: 4,0 g. Hidratos de Carbono: 159,3 g. Azúcares: 26,9 g. Proteínas: 32,6 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>				
<p align="center"><b>En todos los menus se incluye Agua y pan.</b></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

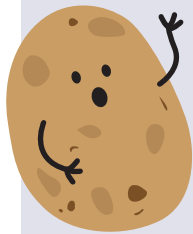


MOLUSCOS



LEGUMBRES

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



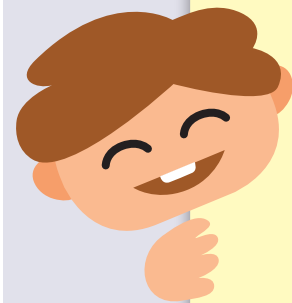
# Participa en el concurso que nos propone nuestro amigo SERALÍN

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

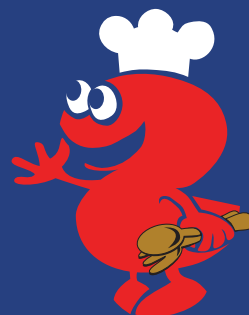
POBLACIÓN  C.P.

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