

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas maravilla 	Sopa de picadillo 	Acelgas con patata 	Arroz a la jardinera 	Macarrones a la boloñesa 
Merluza rebozada con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa de tomate 	Estofado de ternera guisada con zanahoria, cebolla y patatas dado 	Bacalao al orio con rodaja de tomate natural 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
<small>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.2g. Hidratos de Carbono: 84.2g. Azúcares: 14.6g. Proteínas: 21.0g. Sal: 1.7mg. • 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: 794 Kcal. Lípidos: 28.2 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 111.4 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 23.7 g. Sal: 1.7mg. • 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: 32.2 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 130.3 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 29.7 g. Sal: 1.7mg. • 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Espaguetis a la carbonara 	Lentejas al estilo casero 	Arroz con pollo 	Puré de verduras natural 	Garbanzos estofados 
Rape a la romana con ensalada de tomate 	Salchichas de Frankfurt con tomate 	Limanda rebozada con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con patata panadera 	Lomo a la riojana con lechuga 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
<small>Energía: 609Kcal. Lípidos: 20.7g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 87.4g. Azúcares: 14.2g. Proteínas: 18.3g. Sal: 1.6mg. • 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: 738Kcal. Lípidos: 25.5g. AGS: 2.7g. Hidratos de Carbono: 103.6g. Azúcares: 17.3g. Proteínas: 23.6g. Sal: 1.6mg. • 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: 1086Kcal. Lípidos: 37.4g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 152.7g. Azúcares: 26.6g. Proteínas: 34.8g. Sal: 1.6mg. • 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Acelgas con patata y zanahoria 	Lentejas con chorizo 	Arroz a la montañesa 	Alubias blancas con verduras 	Tallarines con tomate 
Filete de cabezada a la plancha con champiñón salteado 	Tortilla de patata con lechuga 	Jamón de cerdo al chilindrón con pimientos asados 	Merluza rebozada con lechuga 	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 
Fruta fresca 	Fruta fresca 	Yogur de sabores 	Fruta fresca 	Fruta fresca 
<small>Energía: 604Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.2 g. Azúcares: 13.5 g. Proteínas: 18.5 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.6 g. Azúcares: 18.4 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: 866 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 120.0 g. Azúcares: 26.4 g. Proteínas: 28.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<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
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

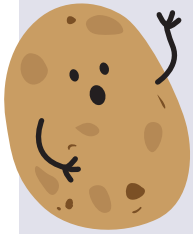


MOLUSCOS



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 3 de Diciembre de 2018.



1 ¿Cuál de estos alimentos es rico en calcio y contribuye a que mis huesos sean fuertes?

- A - Lechuga.
- B - Merluza.
- C - Yogur.

2 ¿Cuántas comidas al día debo realizar?

- A - Cinco.
- B - Dos.
- C - Tres.

3 ¿Debo comer fruta todos los días?

- A - Es mejor para mi salud comer fruta un día sin otro.
- B - Todos los días debo comer fruta varias veces, siendo una de ellas un cítrico.
- C - No es necesario si consumo zumo industrial.

4 La mejor bebida para acompañar mis comidas y la más saludable es...

- A - El agua.
- B - Un refresco azucarado.
- C - No es necesario tomar líquidos.

5 ¿Qué es la dieta mediterránea?

- A - Comer sólo lo que me gusta.
- B - Comer de forma variada, para que mi alimentación esté equilibrada y así crezca sano y fuerte.
- C - Comer solo pasta y 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