



















































LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz a la milanesa 	Macarrones napolitana 	Garbanzos estofados 	Sopa casera de ave 	Alubias blancas al estilo casero 
Merluza a la plancha con lechuga 	Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate 	Nuggets de pollo con rodaja de tomate natural 	Redondo de ternera en salsa hortelana con champiñón 	Bacalao a la romana con lechuga 
Fruta 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<p>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: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 109.0 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 23.9 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: 929 Kcal. Lípidos: 32.3 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 130.0 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 29.6 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Tallarines napolitana 	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 		
<p>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: 25.9 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: 995 Kcal. Lípidos: 35.6 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 138.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 30.1 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</p>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espaguetis con tomate 	Arroz a la jardinera 	Alubias blancas con bacon 	Judías verdes con patatas 	Garbanzos al estilo casero 
Delicias de merluza con ensalada 	Estofado de pavo en salsa hortelana con champiñón 	Filete ruso casero de cerdo a la plancha con lechuga 	Filete de limanda empanada con lechuga 	Jamoncito de pollo asado al limón con rodaja de tomate natural 
Fruta 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<p>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.6 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 80.2 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 17.9 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: 751 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 104.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.7 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: 1087 Kcal. Lípidos: 38.5 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 138.6 g. Azúcares: 24.8 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</p>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones con tomate 	Acelgas rehogadas con jamón 	Lentejas con chorizo 	Judías verdes con patatas 	Arroz a la montañesa 
Rape a la inglesa con lechuga 	Albóndigas caseras de cerdo en salsa demiglace 	Tortilla de patata con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 	Lomo de cerdo a la riojana con pimientos asados 
Fruta 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<p>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 20.6 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: 759 Kcal. 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: 914 Kcal. 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</p>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Espaguetis con picadillo de York 	Crema de verduras 			
Limanda a la romana con rodaja de tomate natural 	Pechuga de pollo a la plancha con patata panadera 			
Fruta 	Fruta			
<p>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</p>				
<p>En todos los menús 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

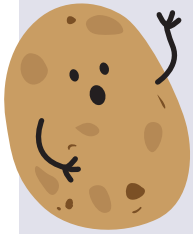


MOLUSCOS



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