



































LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Arroz con tomate	Lentejas a la castellana	Macarrones gratinados con queso	Judías verdes rehogadas al estilo casero	Garbanzos con chorizo
				
Varitas de merluza empanadas con lechuga	Filete de magro a la riojana con pimientos rojos	Hamburguesa casera de cerdo a la plancha con lechuga	Muslo de pollo asado con lechuga	Limanda a la inglesa con lechuga
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 20.3 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 20.1 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 798 Kcal. Lípidos: 28.3 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 112.4 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 23.8 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1064 Kcal. Lípidos: 36.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.6 g. Azúcares: 26.1 g. Proteínas: 32.6 g. Sal: 1.7 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espaguetis con tomate	Puré de calabacín	Alubias blancas con bacon	Acelgas al estilo casero	Paella de carne
				
Merluza a la romana con lechuga	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Lomo adobado al horno con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Ternera asada con verduras salteadas
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 15.0 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: 780 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 108.7 g. Azúcares: 17.7 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: 37.1 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 153.6 g. Azúcares: 25.9 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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa casera de cocido con fideos	Lentejas al estilo casero	Puré de verduras	Alubias blancas con verduras	Arroz blanco con tomate
				
Filete de cabezada al chilindrón con pimientos rojos	Rape empanado con lechuga	Pollo asado con patata panadera	Limanda a la romana con lechuga	Albóndigas caseras de cerdo en salsa jardinera con champiñón
				
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 87.9 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 790 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 17.7 g. Proteínas: 26.7 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: 1013 Kcal. Lípidos: 35.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 26.8 g. Proteínas: 30.4 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 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
	Judías verdes rehogadas con patata y jamón serrano	Garbanzos con chorizo		
				
	Lomo adobado con lechuga	Bacalao en salsa alicantina con pimientos rojos		
				
	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 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: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 155.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 36.9 g. Sal: 1.6 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 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

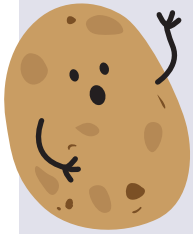


MOLUSCOS



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 9 de Marzo de 2018.



1. ¿Cómo se llama la unidad de medida de la energía que nos proporciona un alimento?

- A. Kilogramos
- B. Kilocaloría
- C. Kilovatios

2. ¿Qué fruta nos proporciona más Vitamina C?

- A. La manzana
- B. El plátano
- C. La naranja

3. ¿Por qué es tan importante que en nuestra alimentación no falten verduras, hortalizas y frutas?

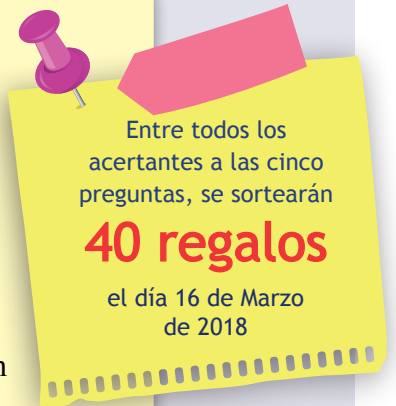
- A. Porque nos proporcionan grasas.
- B. Porque nos proporcionan gran cantidad de vitaminas
- C. Porque nos aumentan el colesterol

4. ¿Un alérgico a la proteína de leche que debe eliminar de su dieta?

- A. Pescado.
- B. Fruta.
- C. Yogur.

5. Además de una alimentación variada y saludable, debo...

- A. Comer chucherías entre horas
- B. No desayunar antes de ir al colegio
- C. Realizar ejercicio físico



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