

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Pasta de caracol gratinada 	Judías verdes al estilo casero 	Cocido completo 	Paella mixta 	Lentejas con verduras 
Merluza al horno en salsa de zanahoria con tomate al horno 	Estofado de pavo a la jardinera 		Filete ruso casero en salsa española con champiñón salteado 	Halibut rebozado con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 
Fruta	Fruta	Zumo	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 81.5 g. Azúcares: 13.9 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 3-6 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 774 Kcal. Lípidos: 25.9 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 110.7 g. Azúcares: 18.7 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.8 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: 764 Kcal. Lípidos: 33.1 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 136.7 g. Azúcares: 24.7 g. Proteínas: 30.3 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones a la boloñesa 	Alubias pintas al estilo casero 	Menestra de verduras 	Arroz blanco con tomate	VACACIONES DE S.S.
Lomo de cerdo a la plancha con pimientos rojos 	Abadejo en salsa de tomate con lechuga 	Tortilla de patata casera con loncha de jamón serrano 	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado 	
Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Melocotón en almibar	
<small>Energía: 558 Kcal. Lípidos: 20.6 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 81.6 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 17.2 g. Sal: 1.7 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-6 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 751 Kcal. Lípidos: 27.1 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 109.9 g. Azúcares: 18.9 g. Proteínas: 23.8 g. Sal: 1.9 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: 948 Kcal. Lípidos: 32.9 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 136.9 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 31.3 g. Sal: 1.8 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
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	FESTIVO	Arroz a la montañesa 	Lentejas estofadas con chorizo 	Judías verdes con patata, zanahoria y huevo duro 
		Limanda al horno con verduras 	Albóndigas caseras en salsa hortelana con champiñón salteado 	Pizza casera de jamón York y queso con ensalada 
		Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
<small>Energía: 999Kcal. Lípidos: 30.3g. AGS: 2.3g. Hidratos de Carbono: 89.1g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 16.9g. Sal: 1.6mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-6 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 702Kcal. Lípidos: 25.8g. AGS: 3.3g. Hidratos de Carbono: 113.7g. Azúcares: 18.3g. Proteínas: 24.7g. 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: 942Kcal. Lípidos: 34.1g. AGS: 2.4g. Hidratos de Carbono: 130.3g. Azúcares: 24.9g. Proteínas: 28.6g. 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 29	MARTES 30			
Espaguetis con tomate 	Garbanzos estofados 			
Merluza empanada con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga 			
Fruta	Fruta			
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 13.8 g. Proteínas: 16.3 g. Sal: 1.6 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-6 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 751 Kcal. Lípidos: 29.7 g. AGS: 2.8 g. Hidratos de Carbono: 109.6 g. Azúcares: 17.6 g. Proteínas: 25.8 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: 1075 Kcal. Lípidos: 37.2 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 32.3 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				

Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

MONDAY 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
Orecchiette au gratin 	Homestyle green beans 	Stew 	Meat and fish paella 	Homestyle lentils with vegetables 
Baked hake in carrot sauce with roasted tomato 	Turkey stew with vegetables 		Homemade russian steak in spanish sauce with mushrooms 	Battered and fried halibut with olive, carrot, and lettuce salad 
Fruit	Fruit	Juice	Fruit	Fruit yoghurt 
<small>Energy: 598Kcal. Fats: 20.9 g. SFA: 2.0 g. Carbohydrates: 87.5 g. Sugar: 11.9g. Protein: 20.1 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 774Kcal. Fats: 25.9 g. SFA: 2.7 g. Carbohydrates: 110.7 g. Sugar: 18.9 g. Protein: 24.7 g. Salt: 1.8 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 2,279 Kcal/day. Energy: 964Kcal. Fats: 31.1 g. SFA: 3.6 g. Carbohydrates: 136.5 g. Sugar: 24.7 g. Protein: 30.2 g. Salt: 1.5 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
Macaroni Bolognese 	Homestyle red bean stew 	Vegetable stew 	White rice with tomato sauce	VACACIONES DE S.S.
Grilled pork loin with red peppers 	Haddock in tomato sauce with lettuce 	Potato omelet with a slice of serrano ham 	Grilled chicken breast with mushrooms 	
Fruit	Fruit yoghurt 	Fruit	Peaches in syrup	
<small>Energy: 588Kcal. Fats: 20.4 g. SFA: 1.6 g. Carbohydrates: 83.6 g. Sugar: 14.3 g. Protein: 17.2 g. Salt: 1.7 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 761Kcal. Fats: 27.1 g. SFA: 2.6 g. Carbohydrates: 105.9 g. Sugar: 18.4 g. Protein: 23.6 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 2,279 Kcal/day. Energy: 968 Kcal. Fats: 32.9 g. SFA: 3.8 g. Carbohydrates: 130.9 g. Sugar: 23.9 g. Protein: 31.3 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 15	TUESDAY 16	WEDNESDAY 17	THURSDAY 18	FRIDAY 19
MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
	FESTIVO	Montañesa-style rice 	Stewed lentils with sausage 	Green beans with potato, carrot and hard-boiled egg 
		Baked limanda with vegetables 	Homemade meatballs in vegetable sauce with mushrooms 	Homemade pizza with ham and cheese with lettuce 
		Fruit yoghurt 	Fruit	Fruit
<small>Energy: 590Kcal. Fats: 20.3g. SFA: 2.3g. Carbohydrates: 85.1g. Sugar: 16.7g. Protein: 16.9g. Salt: 1.6mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 762Kcal. Fats: 25.3g. SFA: 3.0g. Carbohydrates: 112.7g. Sugar: 18.3g. Protein: 24.7g. Salt: 1.6mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 2,279 Kcal/day. Energy: 942Kcal. Fats: 34.1g. SFA: 3.4g. Carbohydrates: 130.7g. Sugar: 24.7g. Protein: 35.6g. Salt: 1.7mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
MONDAY 29	TUESDAY 30			
Spaghetti with tomato sauce 	Chickpea stew 			
English-style hake with lettuce 	Chicken thigh in its natural juice with lettuce 			
Fruit	Fruit			
<small>Energy: 627Kcal. Fats: 21.9 g. SFA: 2.1 g. Carbohydrates: 86.3 g. Sugar: 17.8 g. Protein: 16.2 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-8-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 751 Kcal. Fats: 26.7 g. SFA: 2.6 g. Carbohydrates: 107.6 g. Sugar: 17.5 g. Protein: 25.5 g. Salt: 1.5 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 9-13-year-old children with a recommended caloric intake of 2,279 Kcal/day. Energy: 1075 Kcal. Fats: 37.5g. SFA: 3.8g. Carbohydrates: 152.8g. Sugar: 25.6g. Protein: 32.3g. Salt: 1.5mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 14-18-year-old children with a recommended caloric intake of 3,152 Kcal/day.</small>				
<p>Water and bread are included in all menus. </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

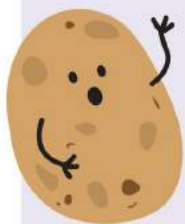


MOLUSCOS



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 19 de Mayo de 2019.

- ¿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 de los siguientes alimentos es importante por su aporte en hidratos de carbono?
A- El arroz.
B- La leche.
C- La naranja
- ¿Cuál de los siguientes vegetales es un tubérculo?
A- La acelga.
B- La patata.
C- La berenjena.
- ¿Cuál es la frecuencia recomendada de consumo de una ración de legumbres?
A- De dos a cuatro veces a la semana.
B- Al menos una vez al día.
C- Dos veces al mes.
- ¿Cuál de los siguientes alimentos es una grasa de origen vegetal?
A- La mantequilla.
B- La manteca de cerdo.
C- La margarina.

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán **40 regalos**

el día 8 de Abril de 2019

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

GENTRO DE ESTUDIOS

Soluciones a las preguntas

- | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|
| 1. | A | <input type="checkbox"/> | B | <input type="checkbox"/> | C | <input type="checkbox"/> |
| 2. | A | <input type="checkbox"/> | B | <input type="checkbox"/> | C | <input type="checkbox"/> |
| 3. | A | <input type="checkbox"/> | B | <input type="checkbox"/> | C | <input type="checkbox"/> |
| 4. | A | <input type="checkbox"/> | B | <input type="checkbox"/> | C | <input type="checkbox"/> |
| 5. | A | <input type="checkbox"/> | B | <input type="checkbox"/> | C | <input type="checkbox"/> |



Marca con una "X" la respuesta correcta

Recuerda que puedes dirigirte a Seralín para que te ayude a resolver tus dudas sobre alimentación y nutrición básica.