

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
			Arroz blanco con tomate	Alubias pintas al estilo casero
			Merluza al horno en salsa de zanahoria	Escalope de ternera a la inglesa con champiñón salteado
			Fruta	Yogur de sabores
<p>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: 132.8 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: 195.6 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</p>				
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Espaguettis gratinados	Lentejas estofadas	Arroz tres delicias	Repollo rehogado con patata y chorizo	Garbanzos con huevo duro
Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas	Estofado de pavo a la jardinera	Bacalao al horno con patatas	Albóndigas caseras en salsa hortelana	Limanda rebozada con ensalada
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
<p>Energía: 590 Kcal. Lípidos: 20.4 g. AGS: 1.7 g. Hidratos de Carbono: 84.3 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 17.3 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 787 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.3 g. Azúcares: 18.0 g. Proteínas: 24.9 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: 908 Kcal. Lípidos: 31.3 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 190.3 g. Azúcares: 24.6 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 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</p>				
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Alubias blancas con verduras	Judías verdes con patata	Arroz blanco con tomate
		Halibut en salsa de tomate con lechuga	Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado	Varitas de merluza rebozadas con ensalada
		Fruta	Fruta	Yogur de sabores
<p>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 22.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 86.9 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 16.2 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: 787 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 105.3 g. Azúcares: 18.0 g. Proteínas: 24.9 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: 1054 Kcal. Lípidos: 31.3 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 148.9 g. Azúcares: 25.1 g. Proteínas: 31.6 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lentejas estofadas	Arroz a la montañesa	Menestra de verduras	Cocido completo	Macarrones al gratén
Merluza en salsa verde	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada	Pizza casera con lechuga		Tilapia rebozada con lechuga
Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Zumo	Fruta
<p>Energía: 602 Kcal. Lípidos: 21.4g. AGS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 84.1g. Azúcares: 13.8g. Proteínas: 18.3g. 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: 797 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.9 g. Azúcares: 17.4 g. Proteínas: 25.9 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: 1091 Kcal. Lípidos: 37.5 g. AGS: 3.6 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 35.7 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 1	VIERNES 2
Alubias pintas con chorizo	Arroz blanco con tomate	Espaguettis a la carbonara		
Chuleta de Sajonia a la plancha con tomate natural	Limanda a la romana con ensalada	Albóndigas caseras en salsa hortelana		
Fruta	Fruta	Fruta		
<p>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 82.5 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 3-8 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: 18.9 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: 964 Kcal. Lípidos: 33.1 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 136.5 g. Azúcares: 24.7 g. Proteínas: 30.2 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</p>				
<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 29	TUESDAY 30	WEDNESDAY 31	THURSDAY 1	FRIDAY 2
			White rice with tomato sauce	Homestyle red bean stew
				
			Baked hake in carrot sauce	Beef escalope alla Milanese with mushrooms
				
			Fruit	Fruit yoghurt
				
<small>Energy: 999Kcal. Fat: 21.0 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 85.7 g. Sugar: 15.0 g. Protein: 16.9 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: 792 Kcal. Fat: 27.0 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 112.8 g. Sugar: 17.9 g. Protein: 24.6 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: 1103Kcal. Fat: 37.1 g. SFA: 3.6 g. Carbohydrates: 155.6 g. Sugar: 25.9 g. Protein: 36.9 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 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
Spaghetti au gratin	Lentil stew	Cantonese rice	Sautéed cabbage, potatoes and chorizo	Chickpea stew topped by hard-boiled eggs
				
Grilled pork loin with French fries	Turkey stew with vegetables	Baked cod with potatoes	Homemade meatballs in vegetable sauce	Battered and fried limanda with salad
				
Fruit	Fruit	Fruit yoghurt	Fruit	Fruit
				
<small>Energy: 990Kcal. Fat: 20.4 g. SFA: 1.7 g. Carbohydrates: 84.3 g. Sugar: 14.9 g. Protein: 17.3g. Salt: 1.5 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: 757Kcal. Fat: 26.3 g. SFA: 2.4 g. Carbohydrates: 105.3 g. Sugar: 18.0 g. Protein: 24.9 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: 906 Kcal. Fat: 31.3 g. SFA: 3.6 g. Carbohydrates: 130.3 g. Sugar: 24.6 g. Protein: 25.9 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 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Vegetables and white bean stew	Homestyle green beans	Rice with tomato sauce
				
		Halibut with tomato with salad	Grilled chicken breast with mushrooms	Hake fillets with salad
				
		Fruit	Fruit	Fruit yoghurt
				
<small>Energy: 609Kcal. Fat: 22.3 g. SFA: 1.8 g. Carbohydrates: 86.0 g. Sugar: 14.2 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: 743Kcal. Fat: 25.8 g. SFA: 2.5 g. Carbohydrates: 105.7 g. Sugar: 17.6 g. Protein: 22.2 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: 1054 Kcal. Fat: 36.9 g. SFA: 3.2 g. Carbohydrates: 148.9 g. Sugar: 25.1 g. Protein: 31.6 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 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
Lentil stew	Montañesa-style rice	Vegetable stew	Stew	Macaroni au gratin
				
Hake in green sauce	Roast chicken ham in its natural juice with salad	Homemade pizza with salad		Battered and fried tilapia with salad
				
Fruit	Fruit	Fruit yoghurt	Juice	Fruit
				
<small>Energy: 602 Kcal. Fat: 21.4g. SFA: 1.8 g. Carbohydrates: 84.1g. Sugar: 13.8g. Protein: 18.3g. Salt: 1.5mg. 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: 797Kcal. Fat: 27.4 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 111.9 g. Sugar: 17.4g. Protein: 25.9 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: 1091 Kcal. Fat: 37.5 g. SFA: 3.8 g. Carbohydrates: 152.8 g. Sugar: 23.9g. Protein: 35.7g. 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 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 1	FRIDAY 2
Red beans with chorizo	White rice with tomato sauce	Spaghetti in carbonara sauce		
				
Saxony chop with fresh tomato	Battered and fried limanda with salad	Homemade meatballs in vegetable sauce		
				
Fruit	Fruit	Fruit		
<small>Energy: 998Kcal. Fat: 20.9 g. SFA: 2.0 g. Carbohydrates: 82.5 g. Sugar: 13.9g. 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. Fat: 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. Fat: 33.1 g. SFA: 3.8 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>				
Water and bread are included in all menus. 				

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

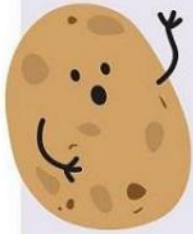


MOLUSCOS



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 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

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán

40 regalos

el día 16 de Marzo de 2018

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 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

