

				VIERNES 1
				Arroz blanco con salsa de tomate
				Merluza al horno en salsa de zanahoria
				Fruta
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 85.7 g. Azúcares: 15.0 g. Proteínas: 14.9 g. Sal: 1.7 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-6 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 112.8 g. Azúcares: 17.1 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: 37.5 g. AGS: 3.4 g. Hidratos de Carbono: 155.4 g. Azúcares: 21.9 g. Proteínas: 34.9 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>				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Espaguetis gratinados	Lentejas a la castellana	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
<small>Energía: 606 Kcal. Lípidos: 22.1 g. AGS: 1.4 g. Hidratos de Carbono: 86.2 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 15.4 g. Sal: 1.4 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: 728 Kcal. Lípidos: 24.9 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 109.6 g. Azúcares: 17.1 g. Proteínas: 23.8 g. Sal: 1.4 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: 1015 Kcal. Lípidos: 33.1 g. AGS: 3.3 g. Hidratos de Carbono: 141.2 g. Azúcares: 23.8 g. Proteínas: 33.4 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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas al estilo casero	Espirales a la boloñesa	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria	Lentejas estofadas con chorizo	Arroz blanco con tomate
Abadejo en salsa de tomate con lechuga	Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, tomate y maíz	Jamón fresco asado con patatas fritas	Tortilla de patata casera con lechuga	Halibut al horno con verduras
Yogur de sabores	Fruta	Fruta	Fruta	Melocotón en almibar
<small>Energía: 579 Kcal. Lípidos: 20.1 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 83.6 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 13.7 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-6 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 776 Kcal. Lípidos: 24.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 114.7 g. Azúcares: 18.8 g. Proteínas: 23.8 g. Sal: 1.4 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: 534 Kcal. Lípidos: 30.0 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 121.4 g. Azúcares: 23.2 g. Proteínas: 24.7 g. Sal: 1.4 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Macarrones con tomate y picadillo	Cocido completo	Menestra de verduras	Paella mixta	Lentejas a la castellana
Merluza en salsa verde		Pizza casera de jamón York y queso con lechuga	Tilapia rebozada con lechuga	Jamoncito de pollo al horno con ensalada
Fruta	Zumo	Yogur de sabores	Fruta	Fruta
<small>Energía: 669 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.5 g. Azúcares: 14.9 g. Proteínas: 25.7 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-6 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 776 Kcal. Lípidos: 24.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 114.7 g. Azúcares: 18.8 g. Proteínas: 23.8 g. Sal: 1.4 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: 1096 Kcal. Lípidos: 35.3 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 154.3 g. Azúcares: 24.6 g. Proteínas: 32.7 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día</small>				
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	
Alubias pintas al estilo casero	Arroz blanco con salsa de tomate	Patatas a la riojana	Espaguetis a la carbonara	
Chuleta de Sajonia a la plancha con tomate natural	Limanda a la romana con ensalada	Albóndigas caseras en salsa hortelana	Pechuga de pollo empanada con ensalada	
Fruta	Yogur de sabores	Fruta	Fruta	
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.3 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.9 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 17.1 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-6 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 772 Kcal. Lípidos: 27.5 g. AGS: 2.2 g. Hidratos de Carbono: 105.9 g. Azúcares: 19.3 g. Proteínas: 21.7 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: 936 Kcal. Lípidos: 33.3 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 132.2 g. Azúcares: 23.9 g. Proteínas: 24.9 g. Sal: 1.3 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>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				

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



				FRIDAY 1
				White rice with tomato sauce
				Baked hake in carrot sauce 
				Fruit
<small>Energy: 590Kcal. Fat: 21.0 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 85.7 g. Sugar: 15.0 g. Protein: 14.9 g. Salt: 1.7 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-6-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: 3.5 g. Carbohydrates: 155.6 g. Sugar: 25.9 g. Protein: 36.3 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 4	TUESDAY 5	WEDNESDAY 6	THURSDAY 7	FRIDAY 8
Spaghetti au gratin 	Castilian-style 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 lettuce 
Fruit 	Fruit 	Fruit yoghurt 	Fruit 	Fruit 
<small>Energy: 696Kcal. Fat: 22.1 g. SFA: 1.6 g. Carbohydrates: 86.3 g. Sugar: 14.0 g. Protein: 15.6 g. Salt: 1.6 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-6-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 756Kcal. Fat: 26.9 g. SFA: 2.4 g. Carbohydrates: 100.8 g. Sugar: 17.5 g. Protein: 22.0 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: 1015Kcal. Fat: 35.1 g. SFA: 3.3 g. Carbohydrates: 141.2 g. Sugar: 23.8 g. Protein: 33.0 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 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
Homestyle white bean stew 	Fusilli Bolognese 	Sautéed green beans with potatoes and carrot 	Lentil and chorizo stew 	Rice with tomato sauce 
Haddock in tomato sauce with lettuce 	Roman-style breast chicken with lettuce, tomato and sweetcorn salad 	Roast fresh ham with French fries 	Potato omelet with lettuce 	Baked limanda with vegetables 
Fruit yoghurt 	Fruit 	Fruit 	Fruit 	Peaches in syrup 
<small>Energy: 576Kcal. Fat: 26.1 g. SFA: 1.9 g. Carbohydrates: 83.0 g. Sugar: 13.9 g. Protein: 15.9 g. Salt: 1.2 mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-6-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 796Kcal. Fat: 26.9 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 114.7 g. Sugar: 18.8 g. Protein: 22.0 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: 854Kcal. Fat: 30.0 g. SFA: 3.9 g. Carbohydrates: 121.4 g. Sugar: 23.3 g. Protein: 24.7 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 18	TUESDAY 19	WEDNESDAY 20	THURSDAY 21	FRIDAY 22
Macaroni with tomato and minced meat 	Stew 	Vegetable stew 	Meat and fish paella 	Castilian-style lentil stew 
Hake in green sauce 		Homemade pizza with ham and cheese with lettuce 	Battered and fried tilapia with lettuce 	Roast chicken ham in its natural juice with lettuce 
Fruit 	Juice 	Fruit yoghurt 	Fruit 	Fruit 
<small>Energy: 609Kcal. Fat: 21.7g. SFA: 1.8g. Carbohydrates: 82.6g. Sugar: 14.9g. Protein: 20.9g. Salt: 1.8mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-6-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 758Kcal. Fat: 24.3g. SFA: 2.9g. Carbohydrates: 105.8g. Sugar: 17.5g. Protein: 21.7g. Salt: 1.8mg. 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: 1099Kcal. Fat: 39.3g. SFA: 4.0g. Carbohydrates: 154.3g. Sugar: 24.8g. Protein: 32.3g. Salt: 1.8mg. 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 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	
Homestyle red bean stew 	White rice with tomato sauce 	Rioja-style potatoes 	Spaghetti in carbonara sauce 	
Saxony chop with fresh tomato 	Battered and fried limanda with lettuce 	Homemade meatballs in vegetable sauce 	English-style chicken breast with lettuce 	
Fruit 	Fruit yoghurt 	Fruit 	Fruit 	
<small>Energy: 595Kcal. Fat: 21.3g. SFA: 1.9g. Carbohydrates: 84.9g. Sugar: 14.3g. Protein: 17.1g. Salt: 1.5mg. Nutritional evaluation calculated according to a consensus document on School meals issued in 2010, for 3-6-year-old children with a recommended caloric intake of 1,742 Kcal/day. Energy: 772Kcal. Fat: 27.8g. SFA: 3.0g. Carbohydrates: 106.9g. Sugar: 18.3g. Protein: 21.7g. Salt: 1.7mg. 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: 930Kcal. Fat: 33.3g. SFA: 3.7g. Carbohydrates: 132.2g. Sugar: 23.0g. Protein: 36.9g. Salt: 1.8mg. 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

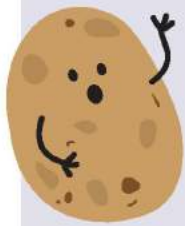


MOLUSCOS



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 5 de Abril de 2019.

1- ¿Con qué frecuencia recomendada de consumo de legumbres?

- A- Una vez a la semana.
- B- Dos o tres veces a la semana.
- C- Cada quince días.

2- ¿Qué No debo hacer si un niño presenta alguna alergia?

- A- Eliminar de la dieta el alimento que le produce alergia.
- B- Leer el etiquetado de los envases para conocer sus ingredientes.
- C- Utilizar los mismos utensilios de cocina en el momento de elaborar la comida.

3- ¿Cuál de los siguientes postres es un lácteo?

- A- La mandarina.
- B- El plátano.
- C- El yogur.

4- Antes de comer no debo...

- A- Lavarme los dientes.
- B- Lavarme las manos.
- C- Comer chucherías.

5- ¿Debo comer pescado?

- A- No porque tiene espinas.
- B- Si porque me aporta proteína para hacerme fuerte.
- C- No porque sabe raro.



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

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