

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Arroz tres delicias	Lentejas a la castellana
				
			Chuleta de Sajonia a la plancha con champiñón salteado	Tortilla de patata casera con loncha de jamón serrano y lechuga
				
			Fruta	Yogur de sabores
				
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.9 g. AGS: 2.1 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 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 781 Kcal. Lípidos: 28.7 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 109.0 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: 1079 Kcal. Lípidos: 37.2 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.8 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 32.1 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.153 Kcal/día.</small>				
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones a la boloñesa	Menestra de verduras rehogada con jamón	Cocido completo	Puré de zanahoria con costrones	Arroz blanco con tomate
				
Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate	Estofado de pavo en salsa española con patatas dado		Hamburguesa casera mixta a la plancha con ensalada	Halibut rebozado con lechuga
				
Fruta	Fruta	Zumo	Fruta	Yogur de sabores
				
<small>Energía: 607 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.6 g. Azúcares: 14.2 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: 802 Kcal. Lípidos: 29.6 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 111.6 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 22.3 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 934 Kcal. Lípidos: 32.6 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.9 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 3.153 Kcal/día.</small>				
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	Paella mixta	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria	Espaguetis con tomate y atún	Alubias blancas al estilo casero con chorizo
				
	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	Pizza casera de jamón York y queso con lechuga	Bacalao al horno con verduras asadas	Escalope de ternera a la milanesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas
				
	Fruta	Fruta	Yogur de sabores	Fruta
				
<small>Energía: 980 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 82.3 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 15.0 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: 754 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 105.8 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.6 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: 1079 Kcal. Lípidos: 36.8 g. AGS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.9 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 3.153 Kcal/día.</small>				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Menestra de verduras con patatas dado	Lentejas con verduras	Arroz a la montañesa	Patatas a la riojana	Pasta de caracol a la napolitana
				
Jamoncito de pollo asado en su jugo con lechuga	Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas fritas	Merluza rebozada con ensalada lechuga, zanahoria y olivas	Albóndigas caseras en salsa hortelana	Limanda a la romana con ensalada de lechuga y tomate
				
Fruta	Melocotón en almíbar	Fruta	Fruta	Yogur de sabores
				
<small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AGS: 1.9 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.1 g. Proteínas: 17.8 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día. Energía: 774 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 108.9 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 25.6 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: 888 Kcal. Lípidos: 30.1 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 124.3 g. Azúcares: 25.1 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 3.153 Kcal/día.</small>				
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Judías verdes con patata y zanahoria	Arroz blanco con tomate	Garbanzos estofados	Sopa casera de ave con estrellitas	Macarrones a la italiana
				
Estofado de pavo a la jardinera	Halibut al horno con verduras	Tortilla de patata casera con ensalada	Salchichas frescas de pollo al horno en su jugo con patatas fritas	Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga, tomate, maíz v cebolla
				
Fruta	Zumo	Fruta	Fruta	Helado
<small>Energía: 608 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 86.3 g. Azúcares: 13.6 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: 803 Kcal. Lípidos: 28.4 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 24.6 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: 1103 Kcal. Lípidos: 37.3 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 159.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 32.6 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 3.153 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.

		WEDNESDAY 1	THURSDAY 2	FRIDAY 3
		FESTIVO	Cantonese rice	Castilian-style lentil stew
				
			Saxony chop with mushrooms	Potato omelet with sliced ham and lettuce
				
			Fruit	Fruit yoghurt
				
<small>Energy: 607Kcal. Fat: 21.9 g. SFA: 2.1 g. Carbohydrates: 86.3g. Sugar: 13.8 g. Protein: 16.3 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: 781 Kcal. Fat: 26.7 g. SFA: 2.6 g. Carbohydrates: 109.6 g. Sugar: 17.6 g. Protein: 25.8 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: 1079 Kcal. Fat: 37.2g. SFA: 3.8 g. Carbohydrates: 152.8 g. Sugar: 25.6 g. Protein: 32.3 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 6	TUESDAY 7	WEDNESDAY 8	THURSDAY 9	FRIDAY 10
Macaroni Bolognese	Vegetable stew with ham	Stew	Carrot purée with croutons	Rice with tomato sauce
				
Baked hake with lettuce and tomato salad	Turkey stew with demi-glace sauce and potato cubes		Grilled homemade hamburger (meat mixture) with salad	Battered and fried halibut with salad
				
Fruit	Fruit	Juice	Fruit	Fruit yoghurt
				
<small>Energy: 607 Kcal. Fat: 21.0 g. SFA: 1.8 g. Carbohydrates: 85.6 g. Sugar: 14.2g. Protein: 18.9 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: 802Kcal. Fat: 29.6g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 111.6g. Sugar: 17.9 g. Protein: 22.3g. Salt: 1.5mg. 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: 934Kcal. Fat: 32.6 g. SFA: 3.7g. Carbohydrates: 152.3 g. Sugar: 24.3 g. Protein: 30.1 g. 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>				
MONDAY 13	TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17
	Meat and fish paella	Sautéed green beans with potatoes and carrot	Spaghetti with tuna	White beans with sausage
				
	Grilled chicken breast with salad	Homemade pizza with ham and cheese with salad	Baked cod with roasted vegetables	Beef escalope alla Milanese with olive, carrot, and lettuce salad
				
	Fruit	Fruit	Fruit yoghurt	Fruit
				
<small>Energy: 980 Kcal. Fat: 21.0 g. SFA: 2.1 g. Carbohydrates: 82.3 g. Sugar: 14.2g. Protein: 15.6 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: 754 Kcal. Fat: 26.3 g. SFA: 3.0 g. Carbohydrates: 105.8 g. Sugar: 18.3 g. Protein: 23.6 g. Salt: 1.9 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: 1079Kcal. Fat: 36.8 g. SFA: 3.8g. Carbohydrates: 152.3 g. Sugar: 24.3 g. Protein: 30.1 g. 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>				
MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
Vegetable stew with ham	Homestyle lentils with vegetables	Montañesa-style rice	Rioja-style potatoes	Pasta with tomato sauce
				
Baked chicken ham with salad	Saxony chop with French fries	Battered and fried hake with olive, carrot, and lettuce salad	Homemade meatballs in vegetable sauce	Battered and fried limanda with lettuce and tomato salad
				
Fruit	Peaches in syrup	Fruit	Fruit	Fruit yoghurt
				
<small>Energy: 605Kcal. Fat: 21.7g. SFA: 1.9g. Carbohydrates: 84.7g. Sugar: 14.1g. Protein: 17.8g. 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: 774Kcal. Fat: 26.3g. SFA: 2.9g. Carbohydrates: 108.9g. Sugar: 17.9g. Protein: 25.6g. 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: 888Kcal. Fat: 30.1g. SFA: 3.9g. Carbohydrates: 124.3g. Sugar: 25.1g. Protein: 30.1g. 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 27	TUESDAY 28	WEDNESDAY 29	THURSDAY 30	FRIDAY 31
Sautéed green beans with potatoes and carrot	White rice with tomato sauce	Chickpea stew	Homemade poultry noodle soup	Macaroni with tomato sauce
				
Turkey stew with vegetables	Baked limanda with vegetables	Potato omelet with salad	Chicken sausages with French fries	Roman-style breast chicken with lettuce, tomato, sweetcorn and onion salad
				
Fruit	Juice	Fruit	Fruit	Ice-cream
<small>Energy: 605Kcal. Fat: 20.9g. SFA: 2.0g. Carbohydrates: 86.3g. Sugar: 13.8g. Protein: 18.9g. 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: 803Kcal. Fat: 28.4 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 112.3 g. Sugar: 18.3g. Protein: 24.6 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: 1103Kcal. Fat: 37.3 g. SFA: 4.0 g. Carbohydrates: 159.3 g. Sugar: 26.9g. Protein: 32.6 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

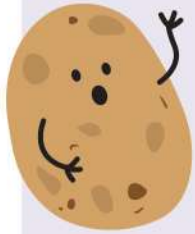


MOLUSCOS



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 19 de Mayo de 2019.

- 1- ¿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.
- 2- ¿Cuál de los siguientes alimentos es importante por su aporte en hidratos de carbono?
A- El arroz.
B- La leche.
C- La naranja
- 3- ¿Cuál de los siguientes vegetales es un tubérculo?
A- La acelga.
B- La patata.
C- La berenjena.
- 4- ¿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.
- 5- ¿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 24 de Mayo 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