

| | | | | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|--|--|---|---|---|-----------|
| | | | | FESTIVO | FESTIVO |
| | | | | | |
| | | | | | |
| LUNES 5 | MARTES 6 | MIERCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9 | |
| Arroz blanco con salsa de tomate | Sopa casera de ave con lluvia | Espirales de colores con bacon | Judías verdes con huevo | Alubias blancas con verduras | |
| | | | | | |
| Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y tomate | Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y tomate | Merluza en salsa verde | Filete ruso casero mixto a la plancha con lechuga | Pechuga de pollo a la romana con champiñón | |
| | | | | | |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur de sabores | |
| <small>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AOS: 1.8g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 14.2 g. Proteínas: 20.6 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 740 Kcal. Lípidos: 25.4 g. AOS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 106.3 g. Azúcares: 17.5 g. Proteínas: 21.7 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento 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: 35.1 g. AOS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 25.6 g. Proteínas: 31.9 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento 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 12 | MARTES 13 | MIERCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 | |
| Pasta de caracol gratinada | Lentejas estofadas | Crema de zanahoria, puerro y patata | Arroz a la jardinera | Patatas a la riojana | |
| | | | | | |
| Varitas de merluza rebozadas con lechuga | Lomo de cerdo a la plancha con ensalada | Estofado de pavo en salsa jardinera | Bacalao en salsa verde | Jamón fresco asado con pimientos rojos | |
| | | | | | |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogur de sabores | Fruta | |
| <small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AOS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 87.2 g. Azúcares: 13.9 g. Proteínas: 17.8 g. Sal: 1.7 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 737 Kcal. Lípidos: 25.5 g. AOS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 107.2 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 19.9 g. Sal: 1.7 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 875 Kcal. Lípidos: 29.7 g. AOS: 3.8 g. Hidratos de Carbono: 124.7 g. Azúcares: 24.3 g. Proteínas: 27.4 g. Sal: 1.7 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento 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 19 | MARTES 20 | MIERCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 | |
| Alubias pintas al estilo casero | Arroz tres delicias | Cocido completo | Macarrones a la italiana | Puré de zanahoria con costrones | |
| | | | | | |
| Merluza al horno | Jamón de pollo asado a la naranja con champiñón salteado | | Limanda rebozada con ensalada | Albóndigas caseras mixtas en salsa española | |
| | | | | | |
| Fruta | Fruta | Zumo | Yogur de sabores | Fruta | |
| <small>Energía: 603 Kcal. Lípidos: 20.7g. AOS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.9g. Azúcares: 14.1g. Proteínas: 20.3g. Sal: 1.5mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 782 Kcal. Lípidos: 26.3g. AOS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 111.9g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 24.8g. Sal: 1.5mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 970 Kcal. Lípidos: 30.8g. AOS: 3.9g. Hidratos de Carbono: 139.6g. Azúcares: 25.1g. Proteínas: 33.6g. Sal: 1.5mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento 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 26 | MARTES 27 | MIERCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 | |
| Crema de calabacín | Arroz blanco con salsa de tomate | Judías verdes rehogadas con jamón serrano | Lentejas con chorizo | Tallarines a la carbonara | |
| | | | | | |
| Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas | Tilapia al horno con verduras | Filete ruso casero mixto a la plancha con champiñón | Escalope de ternera a la milanesa con ensalada | Halibut en salsa marinera | |
| | | | | | |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogur de sabores | Fruta | |
| <small>Energía: 605 Kcal. Lípidos: 21.7 g. AOS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 84.7 g. Azúcares: 13.6 g. Proteínas: 17.8 g. Sal: 1.6 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día Energía: 793 Kcal. Lípidos: 22.7 g. AOS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 114.0 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 23.5 g. Sal: 1.6 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento 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: 37.7 g. AOS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 152.3 g. Azúcares: 26.9 g. Proteínas: 32.8 g. Sal: 1.6 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consentimiento 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 menús 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.

| | | | THURSDAY 1 | FRIDAY 2 |
|--|---|---|--|---|
| | | | FESTIVE | FESTIVE |
| <p>Energy: 610 Kcal. Fats: 21.0 g. SFA: 1.9 g. Carbohydrates: 84.2 g. Sugar: 14.3g. Protein: 20.6 g. 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: 740Kcal. Fats: 15.4g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 106.3g. Sugar: 17.5 g. Protein: 21.7g. 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: 1012Kcal. Fats: 35.1 g. SFA: 3.7g. Carbohydrates: 142.3 g. Sugar: 25.6 g. Protein: 31.9 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.</p> | | | | |
| MONDAY 5 | TUESDAY 6 | WEDNESDAY 7 | THURSDAY 8 | FRIDAY 9 |
| White rice with tomato sauce | Homemade poultry noodle soup | Tri-colour fusilli with bacon | Green beans with egg | Vegetables and white bean stew |
| |  |  |  | |
| Saxony chop with lettuce and tomato salad | Potato omelet with lettuce and tomato salad | Hake in green sauce | Grilled homemade Salisbury steak with salad | Roman-style breast chicken with mushrooms |
|  |  |  |  |  |
| Fruit | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit yoghurt |
| | | | |  |
| MONDAY 12 | TUESDAY 13 | WEDNESDAY 14 | THURSDAY 15 | FRIDAY 16 |
| Orecchiette au gratin | Lentil stew | Carrot cream soup | Rice with vegetables | Rioja-style potatoes |
|  |  |  |  |  |
| Hake fillets with salad | Grilled pork loin with salad | Turkey stew with vegetable sauce | Cod in green sauce | Roast fresh ham with red peppers |
|  |  |  |  |  |
| Fruit | Fruit | Fruit | Fruit yoghurt | Fruit |
| | | |  | |
| <p>Energy: 609 Kcal. Fats: 21.0 g. SFA: 2.1 g. Carbohydrates: 87.2 g. Sugar: 13.9 g. Protein: 17.8 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: 737 Kcal. Fats: 25.3 g. SFA: 3.0 g. Carbohydrates: 107.2 g. Sugar: 38.3 g. Protein: 19.9 g. Salt: 1.7 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: 875Kcal. Fats: 19.7 g. SFA: 3.8g. Carbohydrates: 134.7 g. Sugar: 34.3 g. Protein: 27.4g. Salt: 1.7 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.</p> | | | | |
| MONDAY 19 | TUESDAY 20 | WEDNESDAY 21 | THURSDAY 22 | FRIDAY 23 |
| Homestyle red bean stew | Cantonese rice | Stew | Macaroni with tomato sauce | Carrot purée with croutons |
|  |  |  |  |  |
| Baked hake | Orange roast chicken ham with mushrooms | | Battered and fried limanda with salad | Mixed homemade meatballs in sauce |
|  |  | |  |  |
| Fruit | Fruit | Juice | Fruit yoghurt | Fruit |
| | | |  | |
| <p>Energy: 603Kcal. Fats: 20.7g. SFA: 1.9g. Carbohydrates: 83.9g. Sugar: 14.4g. Protein: 20.3g. 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: 783Kcal. Fats: 24.3g. SFA: 2.9g. Carbohydrates: 111.9g. Sugar: 17.9g. Protein: 24.8g. 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: 970Kcal. Fats: 30.8g. SFA: 3.9g. Carbohydrates: 139.4g. Sugar: 25.1g. Protein: 33.4g. 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.</p> | | | | |
| MONDAY 26 | TUESDAY 27 | WEDNESDAY 28 | THURSDAY 29 | FRIDAY 30 |
| Courgette cream soup | White rice with tomato sauce | Sautéed green beans with ham | Lentil and chorizo stew | Tagliatelle in carbonara sauce |
|  | |  |  |  |
| Grilled pork loin with French fries | Tilapia al horno con verduras | Grilled homemade Salisbury steak with mushrooms | Beef escalope alla Milanese with salad | Hake in marinara sauce |
| |  |  |  |  |
| Fruit | Fruit | Fruit | Fruit yoghurt | Fruit |
| | | |  | |
| <p>Energy: 609Kcal. Fats: 21.7g. SFA: 2.0g. Carbohydrates: 84.7 g. Sugar: 13.4g. Protein: 17.8g. Salt: 1.4 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: 793Kcal. Fats: 22.1 g. SFA: 2.3 g. Carbohydrates: 114.0g. Sugar: 18.3g. Protein: 23.5g. 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: 1079Kcal. Fats: 37.7 g. SFA: 4.0g. Carbohydrates: 152.3 g. Sugar: 26.9g. Protein: 32.8 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.</p> | | | | |
| <p>Water and bread are included in all menus. </p> | | | | |

According to Royal Decree 1420/2006, fishery products to be consumed raw or almost raw have already been frozen.

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

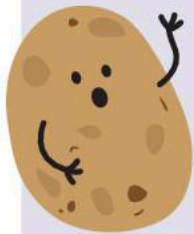


MOLUSCOS



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 3 de Diciembre de 2018.



1 ¿Cuál de estos alimentos es rico en calcio y contribuye a que mis huesos sean fuertes?

- A - Lechuga.
- B - Merluza.
- C - Yogur.

2 ¿Cuántas comidas al día debo realizar?

- A - Cinco.
- B - Dos.
- C - Tres.

3 ¿Debo comer fruta todos los días?

- A - Es mejor para mi salud comer fruta un día sin otro.
- B - Todos los días debo comer fruta varias veces, siendo una de ellas un cítrico.
- C - No es necesario si consumo zumo industrial.

4 La mejor bebida para acompañar mis comidas y la más saludable es...

- A - El agua.
- B - Un refresco azucarado.
- C - No es necesario tomar líquidos.

5 ¿Qué es la dieta mediterránea?

- A - Comer sólo lo que me gusta.
- B - Comer de forma variada, para que mi alimentación esté equilibrada y así crezca sano y fuerte.
- C - Comer solo pasta y carne.

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán **40 regalos** el día 10 de Diciembre 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

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