

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate y bacon 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Aroz blanco con tomate
Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate 	Pollo asado en su jugo con lechuga 	Merluza en salsa verde 	Albóndigas en salsa demiglace 	Limanda rebozada con lechuga 
Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Vasito de helado 
<small>Energía: 410Kcal, Lípidos: 21.1g, AGS: 2.2g, Hidratos de Carbono: 84.2g, Azúcares: 14.0g, Proteínas: 21.0g, Sal: 1.7mg. - 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: 794 Kcal, Lípidos: 28.2 g, AGS: 2.8 g, Hidratos de Carbono: 111.4 g, Azúcares: 17.9 g, Proteínas: 23.7 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: 929 Kcal, Lípidos: 32.2 g, AGS: 3.9 g, Hidratos de Carbono: 130.3 g, Azúcares: 15.9 g, Proteínas: 29.7 g, Sal: 1.7 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</small>				
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de calabacín con costrones 	Pasta de caracol a la crema gratinada 	Garbanzos estofados 	Aroz tres delicias 	Judías verdes con patata, zanahoria y huevo duro 
Abadejo en salsa de tomate 	Saichichas frescas de ave con salsa de tomate con patatas fritas 	Jamón fresco asado con champiñones salteados 	Tilapia a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo empanada con calabacín a la plancha 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural 	Fruta
<small>Energía: 609Kcal, Lípidos: 20.7g, AGS: 1.5g, Hidratos de Carbono: 87.4g, Azúcares: 14.2g, Proteínas: 18.3g, Sal: 1.6mg. - 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: 1380Kcal, Lípidos: 28.5g, AGS: 2.7g, Hidratos de Carbono: 103.4g, Azúcares: 17.3g, Proteínas: 23.0g, Sal: 1.4mg. - 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: 1086Kcal, Lípidos: 37.4g, AGS: 4.0g, Hidratos de Carbono: 152.7g, Azúcares: 20.6g, Proteínas: 34.8g, Sal: 1.8mg. - 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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Macarrones a la boloñesa 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Sopa casera de ave con lluvia 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Aroz blanco con salsa de tomate
Varitas de merluza rebozadas con lechuga 	Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla de patata casera con loncha de jamón serrano 	Filete ruso en salsa de tomate 	Limanda rebozada con lechuga 
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta	Vasito de helado 
<small>Energía: 604Kcal, Lípidos: 21.1g, AGS: 2.0g, Hidratos de Carbono: 85.2g, Azúcares: 13.5g, Proteínas: 18.3g, Sal: 1.7mg. - 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: 27.1g, AGS: 2.5g, Hidratos de Carbono: 114.6g, Azúcares: 18.4g, Proteínas: 21.0g, 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: 866 Kcal, Lípidos: 30.1g, AGS: 3.7g, Hidratos de Carbono: 120.0g, Azúcares: 24.4g, Proteínas: 28.8g, 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>				

MONDAY 10	TUESDAY 11	WEDNESDAY 12	THURSDAY 13	FRIDAY 14
Macarrones con tomate y bacon 	Sautéed green beans with potatoes and carrot 	Homestyle lentil stew 	Homemade poultry noodle soup 	Rice with tomato sauce 
Marinated pork loin with lettuce and tomato salad 	Roast chicken in its natural juice with lettuce 	Hake in green sauce 	Meatballs in demi-glace sauce 	Battered and fried limanda with lettuce 
Fruit 	Fruit yoghurt 	Fruit 	Fruit 	Vasito de helado 
<small>Energy: 810Kcal. Fat: 21.1g. SFA: 2.3g. Carbohydrates: 84.2g. Sugar: 16.6g. Protein: 21.0g. Salt: 1.7mg. 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: 736Kcal. Fat: 28.2g. SFA: 2.8g. Carbohydrates: 111.4g. Sugar: 17.8g. Protein: 23.7g. 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: 829Kcal. Fat: 12.5g. SFA: 3.9g. Carbohydrates: 150.3g. Sugar: 25.9g. Protein: 25.7g. 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 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
Courgette cream soup with croutons 	Pasta de caracol a la crema gratinada 	Chickpea stew 	Cantonese rice 	Judías verdes con patata, zanahoria y huevo duro 
Haddock in tomato sauce 	Salchichas frescas de ave con salsa de tomate with French fries 	Roast fresh ham with sautéed mushrooms 	Battered and fried tilapia with lettuce and tomato salad 	English-style chicken breast with grilled courgette 
Fruit 	Fruit 	Fruit 	Plain yoghurt 	Fruit 
<small>Energy: 809Kcal. Fat: 20.7g. SFA: 1.9g. Carbohydrates: 87.4g. Sugar: 14.2g. Protein: 18.3g. Salt: 1.0mg. 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: 738Kcal. Fat: 35.5g. SFA: 3.7g. Carbohydrates: 103.6g. Sugar: 17.3g. Protein: 33.6g. Salt: 1.0mg. 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: 1088Kcal. Fat: 37.4g. SFA: 4.3g. Carbohydrates: 152.7g. Sugar: 24.6g. Protein: 34.0g. Salt: 1.0mg. 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 24	TUESDAY 25	WEDNESDAY 26	THURSDAY 27	FRIDAY 28
Macaroni Bolognese 	Alubias blancas estofadas con verduras 	Homemade poultry noodle soup 	Sautéed green beans with potatoes and carrot 	White rice with tomato sauce 
Hake fingers with lettuce 	Chicken thigh in its natural juice with lettuce and tomato salad 	Potato omelet with a slice of serrano ham 	Salisbury steak in tomato sauce 	Battered and fried limanda with lettuce 
Fruit yoghurt 	Fruit 	Fruit 	Fruit 	Vasito de helado 
<small>Energy: 604Kcal. Fat: 21.1g. SFA: 2.0g. Carbohydrates: 85.2g. Sugar: 13.5g. Protein: 16.5g. 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: 27.1g. SFA: 3.3g. Carbohydrates: 114.4g. Sugar: 18.4g. Protein: 23.5g. Salt: 1.9mg. 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: 866 Kcal. Fat: 30.1g. SFA: 3.7g. Carbohydrates: 120.0g. Sugar: 26.4g. Protein: 28.8g. 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
<b>PRIMER PLATO</b>	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
<b>SEGUNDO PLATO</b>	Carne grasa (cerdo, cordero)	Pescado
	Carne magra (ave, ternera)	Huevo, pescado
	Pescado	Carne magra
	Huevo	Carne magra, pescado
<b>POSTRE</b>	Fruta	Fruta, lácteo
	Lácteo	Fruta

## Y RECUERDA...



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



APIO



MOSTAZA



SÉSAMO



SULFITOS



ALTRAMUZ

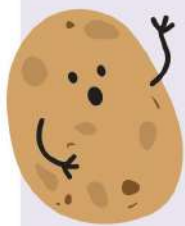


MOLUSCOS



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](http://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.