

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Menestra de verduras 	Lentejas estofadas con chorizo 	Pure casero de verduras 	Arroz tres delicias 	Alubias blancas al estilo casero 
Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural	Merluza a la romana con ensalada 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas 	Halibut en salsa marinera con ensalada 	Tortilla de patata casera con lechuga 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta
<small>Energía: 598 Kcal. Lípidos: 30.3 g. AGS: 1.8 g. Hidratos de Carbono: 85.3 g. Azúcares: 15.0 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 1.741 Kcal/día Energía: 750 Kcal. Lípidos: 27.4 g. AGS: 2.7 g. Hidratos de Carbono: 108.7 g. Azúcares: 18.3 g. Proteínas: 34.7 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 9-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día Energía: 1087 Kcal. Lípidos: 37.1 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 151.6 g. Azúcares: 25.9 g. Proteínas: 34.7 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Garbanzos a la castellana 	Crema de zanahoria, puerro y patata	Macarrones a la carbonara 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Alubias pintas estofadas con chorizo 
Merluza en salsa verde con tomate natural 	Tortilla de jamón York con loncha de queso y lechuga 	Pechuga de pollo empanada con champiñón salteado 	Filete ruso casero a la plancha con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Limanda al horno con verduras 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 609 Kcal. Lípidos: 21.1 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 87.9 g. Azúcares: 14.5 g. Proteínas: 16.9 g. Sal: 1.5 mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.741 Kcal/día Energía: 790 Kcal. Lípidos: 26.9 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 110.3 g. Azúcares: 17.7 g. Proteínas: 26.7 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: 1013 Kcal. Lípidos: 35.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 142.3 g. Azúcares: 26.8 g. Proteínas: 30.4 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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz blanco con tomate	Cocido completo 	Menestra de verdura rehogada con jamón 	Alubias blancas a la castellana 	Patatas guisadas a la riojana 
Merluza empanada con ensalada 		Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas	Abadejo en salsa de tomate con lechuga 	Jamón fresco asado con pimientos 
Fruta	Zumo	Fruta	Yogur 	Fruta
<small>Energía: 599 Kcal. Lípidos: 21.0 g. AGS: 1.3 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 1.741 Kcal/día Energía: 792 Kcal. Lípidos: 27.0 g. AGS: 2.3 g. Hidratos de Carbono: 112.8 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: 155.6 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</small>				
<p align="center">En todos los menus se incluye Agua y pan.</p> 				

MONDAY 11	TUESDAY 12	WEDNESDAY 13	THURSDAY 14	FRIDAY 15
Vegetable stew 	Lentil stew with chorizo 	Vegetable cream soup 	Cantonese rice 	Homestyle white bean stew 
Grilled pork loin with fresh tomato	Battered and fried hake with salad 	Chicken thigh in its natural juice with chips 	Hake in marinara sauce with salad 	Potato omelet with salad 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit yoghurt 	Fruit
<small>Energy: 598Kcal. Fat: 20.2 g. SFA: 1.6 g. Carbohydrates: 85.3 g. Sugar: 15.0 g. Protein: 16.9 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: 780 Kcal. Fat: 27.4 g. SFA: 1.7 g. Carbohydrates: 108.7 g. Sugar: 18.2 g. Protein: 24.7 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: 1037Kcal. Fat: 37.1 g. SFA: 4.0 g. Carbohydrates: 142.3 g. Sugar: 35.9 g. Protein: 34.7 g. 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.</small>				
MONDAY 18	TUESDAY 19	WEDNESDAY 20	THURSDAY 21	FRIDAY 22
Chickpea and chorizo stew 	Carrot cream soup	Macaroni in carbonara sauce 	Sautéed green beans with potatoes and carrot 	Stewed black beans with chorizo 
Hake in mery sauce with fresh tomato 	Ham omelet with a slice of cheese and lettuce 	Breaded breast chicken with sautéed mushrooms 	Grilled Salisbury steak with olive, carrot, and lettuce salad 	Baked limanda with vegetables 
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit yoghurt 
<small>Energy: 609Kcal. Fat: 11.1 g. SFA: 1.0 g. Carbohydrates: 87.9 g. Sugar: 14.5 g. Protein: 16.9 g. Salt: 1.3 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: 790Kcal. Fat: 26.9 g. SFA: 2.5 g. Carbohydrates: 110.3 g. Sugar: 17.7 g. Protein: 26.7 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: 1013Kcal. Fat: 35.8 g. SFA: 3.9 g. Carbohydrates: 142.3 g. Sugar: 36.8 g. Protein: 30.4 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 25	TUESDAY 26	WEDNESDAY 27	THURSDAY 28	FRIDAY 29
Rice with tomato sauce	Stew 	Vegetable stew with ham 	Castilian-style white bean stew 	Rioja-style stewed potatoes 
English-style hake with salad 		Chicken thigh in its natural juice with French fries 	Haddock in tomato sauce with salad 	Roast fresh ham with fried pepper 
Fruit	Juice	Fruit	Fruit yoghurt 	Fruit
<small>Energy: 599Kcal. 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: 2.5 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: 35.9 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 1	TUESDAY 2	WEDNESDAY 3	THURSDAY 4	FRIDAY 5
MONDAY 8	TUESDAY 9	WEDNESDAY 10	THURSDAY 11	FRIDAY 12
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

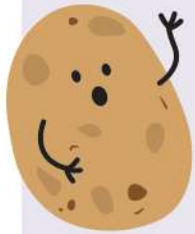


MOLUSCOS



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 8 de Marzo de 2021.



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 calcio?

- A. La patata
- B. El tomate
- C. La leche

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



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