




























































LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Macarrones con tomate 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Lentejas al estilo casero 	Sopa casera de ave con estrellitas 	Arroz blanco con tomate 
Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate 	Muslo de 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 
<p>Energía: 596 Kcal. Lípidos: 20.4g. AGS: 1.9g. Hidratos de Carbono: 83.9g. Azúcares: 13.9g. Proteínas: 16.7g. Sal: 1.6mg. - 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: 755 Kcal. Lípidos: 25.7g. AGS: 2.6g. Hidratos de Carbono: 105.2g. Azúcares: 17.9g. Proteínas: 25.7g. Sal: 1.5mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 6-12 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1103 Kcal. Lípidos: 39.2g. AGS: 4.0g. Hidratos de Carbono: 151.8g. Azúcares: 26.3g. Proteínas: 35.9g. Sal: 1.5mg. - 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.</p>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín 	Pasta de caracol a la italiana 	Garbanzos estofados 	Arroz tres delicias 	Judías verdes con patata, zanahoria y huevo duro 
Abadejo en salsa de tomate 	Salchichas frescas de ave con salsa de tomate con patatas fritas 	Jamón fresco asado con champiñón salteado 	Halibut a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Pechuga de pollo empanada con calabacín a la plancha 
Fruta 	Fruta 	Fruta 	Yogur natural 	Fruta 
<p>Energía: 379Kcal. Lípidos: 21.1g. AGS: 2.0g. Hidratos de Carbono: 80.9g. Azúcares: 13.9g. Proteínas: 16.9g. Sal: 1.7mg. - 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: 107Kcal. Lípidos: 21.9g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 113.4g. Azúcares: 18.5g. Proteínas: 24.9g. Sal: 1.6mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 6-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1024Kcal. Lípidos: 35.9g. AGS: 3.6g. Hidratos de Carbono: 142.0g. Azúcares: 23.9g. Proteínas: 32.7g. Sal: 1.7mg. - 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.</p>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Macarrones a la boloñesa 	Alubias blancas con verduras 	Sopa casera de ave con lluvia 	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria 	Arroz 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 casero en salsa hortelana 	Limanda rebozada con lechuga 
Yogur de sabores 	Fruta 	Fruta 	Fruta 	Vasito de helado 
<p>Energía: 610Kcal. Lípidos: 21.3g. AGS: 1.6g. Hidratos de Carbono: 87.3g. Azúcares: 14.8g. Proteínas: 17.9g. Sal: 1.6mg. - 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: 743 Kcal. Lípidos: 27.6g. AGS: 2.9g. Hidratos de Carbono: 106.8g. Azúcares: 18.2g. Proteínas: 23.8g. Sal: 1.7mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 6-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 937 Kcal. Lípidos: 33.2g. AGS: 4.1g. Hidratos de Carbono: 130.0g. Azúcares: 27.1g. Proteínas: 29.7g. Sal: 1.9mg. - 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.</p>				
LUNES 30				
Lentejas a la jardinera 				
Lomo adobado a la plancha con lechuga 				
Fruta 				
<p>Energía: 669Kcal. Lípidos: 21.0g. AGS: 2.1g. Hidratos de Carbono: 87.3g. Azúcares: 14.7g. Proteínas: 17.7g. Sal: 1.6mg. - 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: 785 Kcal. Lípidos: 28.6g. AGS: 2.8g. Hidratos de Carbono: 107.4g. Azúcares: 18.1g. Proteínas: 24.7g. Sal: 1.5mg. - Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 6-13 años de recomendación diaria de 2.279 Kcal/día. Energía: 1064 Kcal. Lípidos: 36.0g. AGS: 3.0g. Hidratos de Carbono: 151.7g. Azúcares: 25.5g. Proteínas: 31.4g. Sal: 1.6mg. - 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.</p>				
<p>En todos los menus se incluye Agua y pan. </p>				

MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
Macaroni with tomato 	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 	Chicken thigh in its natural juice with lettuce 	Hake in green sauce 	Meatballs in demi-glace sauce 	Battered limanda with lettuce 
Fruit 	Fruit yoghurt 	Fruit 	Fruit 	Ice-cream 
<small>Energy: 586 Kcal. Fat: 20.4g. SFA: 1.8g. Carbohydrates: 87.9g. Sugar: 13.8g. Protein: 16.7g. Salt: 1.6mg. 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: 755 Kcal. Fat: 25.7g. SFA: 2.4g. Carbohydrates: 105.3g. Sugar: 17.9g. Protein: 23.7g. 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: 1103 Kcal. Fat: 35.1g. SFA: 4.0g. Carbohydrates: 151.8g. Sugar: 26.3g. Protein: 35.9g. 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 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20
Courgette cream soup 	Italian-style orecchiette 	Chickpea stew 	Cantonese rice 	Boiled potato, bean, carrot and egg 
Haddock in tomato sauce 	Fresh sausages in tomato sauce with French fries 	Roast fresh ham with mushrooms 	Battered and fried halibut with lettuce and tomato salad 	Breaded breast chicken with grilled courgette 
Fruit 	Fruit 	Fruit 	Plain yoghurt 	Fruit 
<small>Energy: 579Kcal. Fat: 21.1g. SFA: 2.0g. Carbohydrates: 80.3g. Sugar: 13.9g. Protein: 16.9g. 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: 797Kcal. Fat: 27.8g. SFA: 3.0g. Carbohydrates: 113.4g. Sugar: 18.3g. Protein: 24.0g. Salt: 1.6mg. 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: 1024Kcal. Fat: 35.9g. SFA: 4.6g. Carbohydrates: 142.0g. Sugar: 23.9g. Protein: 32.7g. 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 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27
Macaroni Bolognese 	Vegetables and white bean stew 	Homemade poultry noodle soup 	Sautéed green beans with potatoes and carrot 	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 	Homemade Salisbury steak in vegetable sauce 	Battered limanda with lettuce 
Fruit yoghurt 	Fruit 	Fruit 	Fruit 	Ice-cream cup 
<small>Energy: 610Kcal. Fat: 21.3g. SFA: 1.9g. Carbohydrates: 87.3g. Sugar: 14.0g. Protein: 17.5g. 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: 763 Kcal. Fat: 27.6g. SFA: 2.4g. Carbohydrates: 106.8g. Sugar: 19.2g. Protein: 21.6g. 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: 937 Kcal. Fat: 33.2g. SFA: 4.1g. Carbohydrates: 130.0g. Sugar: 27.1g. Protein: 29.7g. 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 30				
Homestyle lentil stew 				
Marinated pork loin with lettuce 				
Fruit 				
<small>Energy: 609Kcal. Fat: 21.0g. SFA: 2.1g. Carbohydrates: 87.3g. Sugar: 14.3g. Protein: 17.9g. 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: 785 Kcal. Fat: 28.6g. SFA: 2.8g. Carbohydrates: 107.4g. Sugar: 18.1g. Protein: 24.7g. 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: 1064 Kcal. Fat: 36.9g. SFA: 3.9g. Carbohydrates: 151.7g. Sugar: 25.9g. Protein: 31.4g. Salt: 1.4 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>				
<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
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 2 de Diciembre de 2019.

1- ¿Que cantidad de agua tengo que beber diariamente?

- A- Un vaso.
- B- No es necesario beber agua.
- C- De litro y medio a dos litros.

2- ¿Cuántas raciones de dulces me recomiendan consumir semanalmente?

- A- Menos de dos.
- B- Ocho.
- C- Seis.

3- Me recomiendan realizar ejercicio físico...

- A- Una vez al mes.
- B- Una vez a la semana.
- C- Diariamente.

4- ¿Qué tipo de alimento es el arroz?

- A- Una legumbre.
- B- Un cereal.
- C- Una verdura.

5- Las frutas son fuente de:

- A- Grasa.
- B- Proteína.
- C- Vitaminas y minerales

Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán

40 regalos

el día 9 de Diciembre 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 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.