























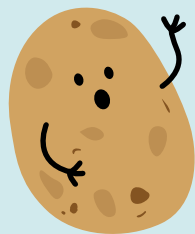
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Arroz a la jardinera</p>  <p>Estofado de pavo en salsa española (champiñón, zanahoria y cebolla)</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías verdes rehogadas con patata</p> <p>Merluza a la plancha con rodaja de tomate</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Garbanzos estofados</p>  <p>Muslo de pollo en salsa chilindrón con pimientos</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Tallarines a la boloñesa</p>  <p>Rape en salsa marinera con rodaja de tomate natural</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Lentejas jardinera</p>  <p>Tortilla de patata con ensalada</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>
<p>Energía: 592 Kcal. Lípidos: 20.9 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 85.4 g. Azúcares: 14.3 g. Proteínas: 15.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día</p> <p>Energía: 779 Kcal. Lípidos: 26.3 g. AGS: 2.9 g. Hidratos de Carbono: 110.0 g. Azúcares: 19.4 g. Proteínas: 25.6 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</p> <p>Energía: 1061 Kcal. Lípidos: 37.8 g. AGS: 3.9 g. Hidratos de Carbono: 150.2 g. Azúcares: 24.4 g. Proteínas: 30.2 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 3.152 Kcal/día</p>				

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
FESTIVO	<p>Arroz blanco con tomate</p>  <p>San Marino con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Acelgas rehogadas</p> <p>Pechuga a la plancha en salsa riojana</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Lentejas al estilo casero</p>  <p>Bacalao en salsa alicantina con pimiento rojo</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con pasta</p>  <p>Filete ruso casero a la plancha con champiñón</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>
<p>Energía: 580 Kcal. Lípidos: 20.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 81.6 g. Azúcares: 14.4 g. Proteínas: 18.6 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010" para un niño de 3-8 años de recomendación diaria de 1.742 Kcal/día</p> <p>Energía: 798 Kcal. Lípidos: 27.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 18.6 g. Proteínas: 24.7 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</p> <p>Energía: 988 Kcal. Lípidos: 34.7 g. AGS: 4.0 g. Hidratos de Carbono: 140.1 g. Azúcares: 27.1 g. Proteínas: 28.9 g. Sal: 1.5 mg. • Valoración nutricional calculada según "Documento de Consenso sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010", para un niño de 14-18 años de recomendación diaria de 3.152 Kcal/día.</p>				

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
FESTIVO	<p>Macarrones gratinados con tomate</p>  <p>Lomo adobado con rodaja de tomate natural</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p>Filete de magro empanado con ensalada</p>  <p>Yogur</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Alubias blancas con chorizo</p>  <p>Merluza en salsa marinera con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Arroz a la milanesa</p>  <p>Jamoncito de pollo asado en su jugo con tomate natural</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Agua y pan</p>
<p>Energía: 610 Kcal. Lípidos: 22.2 g. AGS: 2.0 g. Hidratos de Carbono: 85.9 g. Azúcares: 14.6 g. Proteínas: 16.8 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</p> <p>Energía: 796 Kcal. Lípidos: 26.8 g. AGS: 3.0 g. Hidratos de Carbono: 112.3 g. Azúcares: 17.9 g. Proteínas: 26.6 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</p> <p>Energía: 874 Kcal. Lípidos: 30.2 g. AGS: 3.7 g. Hidratos de Carbono: 123.8 g. Azúcares: 24.9 g. Proteínas: 26.9 g. Sal: 1.8 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.</p>				

# 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 15 de mayo de 2017.



1. ¿Cuántas raciones de fruta y verdura se deben comer diariamente?

- A. Tres
- B. Cuatro
- C. Cinco

2. ¿Qué alimento es rico en proteínas?

- A. La manzana
- B. La merluza
- C. El arroz

3. ¿Para ir bien alimentado al colegio debo desayunar...?

- A. Un vaso de leche con galletas
- B. Un vaso de leche, galletas y una pieza de fruta
- C. Un vaso de leche y fruta

4. ¿Debo tomar almuerzo durante el recreo?

- A. Si he desayuna bien, no es necesario.
- B. Sólo si la comida del mediodía no me gusta
- C. Si porque es una de las cinco comidas necesarias diarias.

5. ¿Qué alimento es rico en vitamina A?

- A. La zanahoria
- B. La patata
- C. Los macarrones

ENTRE TODOS LOS ACERTANTES A LAS CINCO PREGUNTAS, SE SORTEARÁN

**40 REGALOS**

EL DÍA 19 DE MAYO DE 2017

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

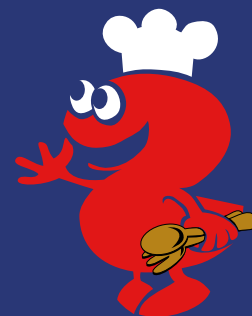
POBLACIÓN  C.P.

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

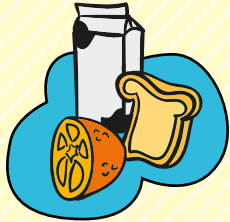
En virtud de lo dispuesto en la LOPD, les informamos de que sus datos de carácter personal se contienen en el fichero de "Solicitud de Información" de SERAL. La finalidad del tratamiento atender su petición de información acerca de nuestros bienes servicios, así como enviarle información de su interés. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, podrán ejercitarse ante SERAL con dirección en Calle Castilla número8 50.009 de Zaragoza, y en la dirección electrónica [lopd@seral-service.org](mailto:lopd@seral-service.org).

**Recuerda que puedes dirigirte a Seralín para que te ayude a resolver tus dudas sobre alimentación y nutrición básica.**



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:



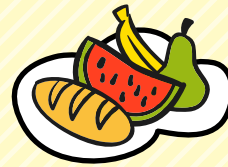
## Desayuno Recomendado

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el tentempié de media mañana.

**LÁCTEOS:** Leche, Yogur, Queso, Yogur Bebible.

**CEREALES:** Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

**FRUTAS:** Fruta Natural, Zumo de Frutas, Mermelada de Frutas.



## 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, Yogur, Queso, Yogur Bebible, Zumo de Frutas.

**CEREALES:** Cereales Desayuno, Pan, Galletas, Tostadas.

**OTROS:** Embutidos Variados, 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



Sabrás que comes siguiendo el **Reglamento Europeo 1169/2011** de Alergias e Intolerancias

Descárgate nuestra aplicación o visítanos en nuestra página [www.seral-service.com](http://www.seral-service.com)

