

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
			Crema de zanahoria	Arroz tres delicias
			Bacalao al horno con patata asada	Escalope de lomo con verduras asadas
			Yogur de sabores	Fruta fresca
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Macarrones a la carbonara	Crema de verduras	Lentejas al estilo casero	Crema de calabacín	Paella mixta
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz	Estofado de pavo en salsa hortelana	Tortilla española Ensalada de lechuga y tomate	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Salmon frito con ensalada de tomate, maíz y cebolla
Yogur de sabores	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa de pollo con fideos	Garbanzos con espinaca	Menestra de verdura rehogada con jamón	Macarrones boloñesa	
Bacalao a la plancha con patata cocida	Tortilla de patata casera con ensalada de lechuga y tomate	Guisado de cerdo con patata	Merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate	
Yogur de sabores	Fruta fresca	Fruta	Fruta fresca	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz a la cubana	Garbanzos estofados	Ensaladilla rusa	Espaguetis a la boloñesa	Crema de puerro y zanahoria
Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate	Merluza al horno en salsa de zanahoria con patata asada	Estofado de ternera en salsa hortelana con arroz	Palometa frita Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Escalope de cinta de lomo de cerdo con patata
Yogur de sabores	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espirales de colores con tomate y picadillo	Crema de verduras con costrones	Sopa de ave con fideos	Alubias blancas estofadas	Judías verdes al estilo casero
Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y cebolla	Pechuga de pollo empanada con patata panadera	Merluza al horno con verduras asadas	Jamoncito de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate	Salmón a la plancha Patata cocida
Yogur de sabores	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta
En todos los menús se incluye Agua y pan.				

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

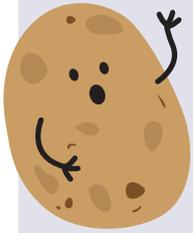


MOLUSCOS



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



Entre todos los acertantes a las cinco preguntas, se sortearán **40 regalos**

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