



COLEGIO NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA (MADRID)

MENÚ DE ENERO DE 2019 - MENU OF JANUARY OF 2019

LUNES 07 MONDAY	MARTES 08 TUESDAY	MIÉRCOLES 09 WEDNESDAY	JUEVES 10 THURSDAY	VIERNES 11 FRIDAY
FESTIVO	-Coditos con atún y queso	-Paella marinera	-Puré de verduras	-Lentejas guisadas con verduras
	-Ensalada de brotes tiernos con tomate, soja, zanahoria, y aceitunas	-Ensalada juliana con york, queso y maíz	-Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y pepino	-Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz
FESTIVE	-Tortilla francesa y Croquetas de jamón	-Ragout de ternera en salsa de verduras con champiñones	-Merluza al ajillo y Porción de quesito	-Escalope milanesa con monodosis de barbaoco
	-Fruta del tiempo	-Fruta o Yogur	-Fruta o Natillas vainilla	-Fruta del tiempo
	-Tuna pasta	-Seafood rice	-Thick vegetable soup	-Vegetable lentil
	-Salad	-Salad with ham, cheese and corn	-Salad	-Salad
	-Omelet and Ham croquette	-Beef stew with mushrooms	-Grilled Hake and Portion of cheese	-Meat breaded
	-Fruit	-Fruit	-Fruit and/or Vanilla custard	-Fruit
LUNES 14 MONDAY	MARTES 15 TUESDAY	MIÉRCOLES 16 WEDNESDAY	JUEVES 17 THURSDAY	VIERNES 18 FRIDAY
-Crema de calabaza	JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	-Fideuá con pollo y verduras	-Fabada Asturiana	-Macarrones a la española
-Ensalada de brotes tiernos con tomate, soja, zanahoria y aceitunas	-Arroz tres delicias	-Ensalada César	-Ensalada mixta	-Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceitunas
-Albóndigas a la jardinera con patatas	-Rollito de primavera y Ensalada china	-Atún a la plancha y salsa de tomate casera	-Tortilla de patata y Empanadillas de atún	-Fogonero a la plancha con gambitas en salsa mery
-Fruta del tiempo	-Pollo agridulce con piña	-Fruta o Yogur	-Fruta del tiempo	-Fruta o Yogur
-Pumpkin cream	-Fruta del tiempo	-Chicken noodles	-Stewed beans	-Spanish Macaroni
-Salad	-Fried rice	-Caesar salad	-Mixed salad	-Salad
-Meatballs with vegetables and french fries	-Spring roll and Chinese salad	-Grilled Tuna with homemade tomato sauce	-Spanish Omelet and Tuna patties	-Grilled Fogonero with prawns
-Fruit	-Bittersweet Chicken	-Fruit and/or Yogurt	-Fruit	-Fruit and/or Yogurt
	-Fruit			
LUNES 21 MONDAY	MARTES 22 TUESDAY	MIÉRCOLES 23 WEDNESDAY	JUEVES 24 THURSDAY	VIERNES 25 FRIDAY
-Lentejas con arroz	-Crema de calabacín	-Arroz blanco con tomate	-Espirales de verduras a la napolitana	-Sopa de pescado con estrellas
-Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz	-Ensalada mixta	-Ensalada de brotes tiernos con tomates cherry, pepino, maíz y aceitunas	-Ensalada de lechuga, tomates cherry, zanahoria y apio	-Ensalada de brotes tiernos con tomate, zanahoria, soja, aceitunas y maíz
-Fte. Merluza a la plancha y monodosis de mayonesa	-Fricandó de ternera con patatas y verduras	-Tortilla francesa y Salchichas frescas a la plancha	-Fte. Halibut a la romana	-Muslitos de pollo en salsa y puré de patata
-Fruta natural o en almíbar	-Fruta o Yogur	-Fruta del tiempo	-Fruta o Yogur	-Fruta del tiempo
-Lentils with rice	-Zucchini cream	-Tomato rice	-Pasta with tomato and cheese	-Seafood chowder
-Salad	-Mixed salad	-Salad	-Salad	-Salad
-Grilled Hake	-Beef stew with vegetables and potatoes	-Omelet and Sausages	-Breaded Halibut	-Roasted chicken and mashed potatoes
-Fruit	-Fruit and/or Yogurt	-Fruit	-Fruit and/or Yogurt	-Fruit
LUNES 28 MONDAY	MARTES 29 TUESDAY	MIÉRCOLES 30 WEDNESDAY	JUEVES 31 THURSDAY	
-Espaguetis Boloñesa	-Sopa de cocido	-Lentejas con chorizo	-Arroz con bacalao y verduras	
-Ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja, zanahoria y maíz	-Ensalada mixta	-Ensalada de lechuga, tomates cherry, pepino, zanahoria y aceitunas	-Ensalada juliana con york, queso y maíz	
-Bacalao frito	-Cocido Madrileño	-Tortilla española y salsa de tomate casera	-Lomo fresco en salsa con champiñón	
-Fruta o Yogur	-Fruta del tiempo	-Fruta del tiempo	-Fruta del tiempo	
-Pasta bolognese	-Broth	-Stewed lentils	-Codfish rice	
-Salad	-Mixed salad	-Salad	-Salad with ham, cheese and corn	
-Baked Codfish	-Madrid stew	-Spanish Omelet and homemade tomato sauce	-Pork tenderloin in sauce with mushrooms	
-Fruit and/or Yogurt	-Fruit	-Fruit	-Fruit	

Estimados Padres:

La alimentación se conforma en base a todas las comidas del día.

El menú del comedor escolar garantiza aproximadamente el aporte de un 30-35% de las necesidades diarias de energía. Basándonos en las proporciones recomendadas por la OMS (50-60 % de la energía aportada por Hidratos de Carbono, un 30-35% por las grasas y un 10-15% de las proteínas).

Quedamos a su disposición para cualquier sugerencia, duda o solicitud, en nuestro teléfono de atención al cliente: 965.156.734, de 9 a 16 horas. Mail nutricion@serincorestauracion.es

En nuestra web: <http://www.serincorestauracion.es> podrán rescatar el menú de sus hijos e importante información. También podrán acceder directamente a los menús y valoraciones nutricionales a través de la **App "Serinco menús"**.

La clave de acceso a información confidencial del Col. Natividad Ntra. Señora es: [wsx57](#).

En nuestros menús declaramos los **catorce grupos de alérgenos** alimentarios o sustancias a las que se suelen presentar intolerancia, con el propósito de garantizar la información necesaria a los consumidores.

Estos alérgenos pueden variar en función del proveedor, se tomarán las medidas necesarias en cada caso.

A continuación presentamos los alérgenos a declarar, según el **Reglamento 1169/2011**:



: *Contiene o puede contener GLUTEN.*



: *Contiene o puede contener CRUSTÁCEOS.*



: *Contiene o puede contener HUEVO o alguna de sus proteínas.*



: *Contiene o puede contener PESCADO o alguna de sus proteínas o gelatina.*



: *Contiene o puede contener CACAHUETE.*



: *Contiene o puede contener SOJA.*



: *Contiene o puede contener LECHE o alguna de sus proteínas, (incluida LACTOSA).*



: *Contiene o puede contener FRUTOS SECOS.*



: *Contiene o puede contener APIO.*



: *Contiene o puede contener MOSTAZA.*



: *Contiene o puede contener SÉSAMO.*



: *Contiene o puede contener ALTRAMUZ.*



: *Contiene o puede contener MOLUSCOS.*



: *Contiene o puede contener SULFITOS o DIÓXIDO DE AZUFRE.*

QUEREMOS DESTACAR QUE SERINCO RESTAURACIÓN NO TRABAJA LA COMIDA TRANSPORTADA. TODOS NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS EN LOS PROPIOS CENTROS, CON MATERIAS PRIMAS DE PRIMER NIVEL Y POR PERSONAL ALTAMENTE CUALIFICADO. DIARIAMENTE DISPONDRÁN DE ENSALADA, FRUTA Y PAN.

Dear Parents:

Nutrition adjusts to all day meals. The menu served in the school dining-room guarantees 30-35% daily energy needs.

Basing them on the proportion recommended by WHO (50-60% energy contributed by carbohydrates, 30-35% because of fat and 10-15% because of proteins).

We should be most grateful to answer any suggestion, doubt or request you have, at our client´s phones: 965.156.734, from 9am to 4 pm. Otherwise, you can text *nutrición@serincorestauracion.es* In our Web: <http://www.serincorestauracion.es> you may well see the meny for your children, together with some relevant information. App "Serinco menus".

*The confidential access password of Natividad Ntra. Señora School is: **wsx57.***

In our menus declare the fourteen groups of food allergens or substances that are usually present intolerance, in order to ensure the necessary information to consumers.

These allergens can vary depending on the provider, the necessary measures will be taken in each case.

Here are allergens to testify under Regulation 1169/2011:



Contains or may contain GLUTEN.



Contains or may contain crustaceans.



Contains or may contain EGG or any of its proteins.



Contains or may contain FISH or any of its proteins or gelatin.



Contains or may contain PEANUT.



Contains or may contain SOY.



Contains or may contain MILK or any of its proteins (including lactose).



Contains or may contain NUTS.



Contains or may contain CELERY.



Contains or may contain MUSTARD.



Contains or may contain SESAME.



Contains or may contain LUPIN.



Contains or may contain molluscs.



Contains or may contain SULFITES or SULPHUR DIOXIDE.