


























































































## COLEGIO NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA (MADRID)

### MENÚ DE MARZO DE 2020 - MENU OF MARCH OF 2020

LUNES 02 MONDAY	MARTES 03 TUESDAY	MIÉRCOLES 04 WEDNESDAY	JUEVES 05 THURSDAY	VIERNES 06 FRIDAY
<b>NO LECTIVO</b>	-Lentejas guisadas con jamón y verduras -Ensalada variada -Rodaja de merluza al horno         	-Arroz blanco con tomate -Ensalada de brotes tiernos con tomates cherry, pepino, maíz y aceitunas  -Tortilla francesa  y Salchichas frescas a la plancha  -Fruta del tiempo	-Garbanzos guisados con verduras -Ensalada variada -Contramuslos de pollo en salsa de verduras y patata asada 	-Macarrones a la napolitana    -Ensalada de lechuga, tomates cherry, zanahoria y pepino -Fte. Merluza a la plancha con salsa verde 
	<b>NO SCHOOL</b>	-Fruta natural o en almíbar -Stewed lentils -Salad -Baked Hake -Fruit	-Tomato rice -Salad -Omelet and grilled sausages -Fruit	-Fruta y/o Petit-suisse  -Chickpeas stew -Salad -Roasted chicken with vegetables and potatoes -Fruit and/or Petit-suisse
LUNES 09 MONDAY	MARTES 10 TUESDAY	MIÉRCOLES 11 WEDNESDAY	JUEVES 12 THURSDAY	VIERNES 13 FRIDAY
-Arroz con bacalao y verduras  -Ensalada de brotes tiernos con tomates cherry, maíz y zanahoria -Lomo adobado a la plancha   -Fruta del tiempo -Rice with cod and vegetables -Salad -Marinated loin -Fruit	-Sopa de letras   -Ensalada mixta  -Emperador a la plancha con salsa mery  y patatas fritas  -Fruta y/o Yogurt  -Soup -Mixed salad -Grilled swordfish -Fruit and/or Yogurt	-Puré de verduras -Ensalada de marisco con salsa rosa       -Albóndigas en salsa de verduras con guisantes y patatas  -Fruta del tiempo -Thick vegetable soup -Seafood salad -Meatballs with green peas and potatoes -Fruit	-Espirales Boloñesa    -Ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja, zanahoria y maíz  -Fte. Pescadilla frita   -Fruta del tiempo -Pasta bolognese -Salad -Fried fish -Fruit	-Judías pintas con arroz -Ensalada de lechuga, tomates cherry, pepino, zanahoria y aceitunas -Tortilla española y salsa de tomate casera   -Fruta del tiempo -Beans with rice -Salad -Spanish Omelet and homemade tomato sauce -Fruit
LUNES 16 MONDAY	MARTES 17 TUESDAY	MIÉRCOLES 18 WEDNESDAY	JUEVES 19 THURSDAY	VIERNES 20 FRIDAY
-Patatas con magro  -Ensalada de brotes tiernos con tomate, soja, zanahoria, aceitunas y maíz  -Fte. Limanda a la andaluza   -Fruta del tiempo -Stewed potatoes with lean -Salad -Breaded Limanda -Fruit	-Arroz al puerto   -Ensalada juliana con york, queso y maíz    -Fricandó de ternera con verduras  -Fruta del tiempo -Rice with tomato, tuna and egg -Salad -Beef stew with vegetables -Fruit	-Lentejas guisadas con verduras  -Ensalada de lechuga variadas con tomate, pepino, zanahoria y maíz -Tortilla con queso   -Fruta natural o en almíbar -Stewed lentils -Salad -Omelet with cheese -Fruit	-Crema de brócoli -Ensalada de pasta   -Ragout de pavo guisado a la jardinera  -Fruta y/o Yogurt  -Cream of broccoli -Pasta salad -Stewed turkey with vegetables -Fruit and/or Yogurt	-Tallarines con tomate   -Ensalada lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas -Fogonero a la espalda  -Fruta del tiempo -Pasta with tomato -Salad -Grilled fogonero -Fruit
LUNES 23 MONDAY	MARTES 24 TUESDAY	MIÉRCOLES 25 WEDNESDAY	JUEVES 26 THURSDAY	VIERNES 27 FRIDAY
-Crema de calabaza -Ensalada de lechuga, tomates cherry, pepino, zanahoria y aceitunas -Hamburguesa mixta a la plancha con patatas duquesa al horno  -Fruta del tiempo -Pumpkin cream -Salad -Mixed burger and chips -Fruit	-Sopa de fideos   -Ensalada mixta  -Merluza en rustidera con patata panadera y zanahoria baby   -Fruta y/o Yogurt  -Soup -Mixed salad -Roasted hake with potatoes and carrots -Fruit and/or Yogurt	-Fabada Asturiana -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas -Magro de cerdo adobado al estilo andaluz -Fruta del tiempo -Stewed beans -Salad -Marinated pork lean -Fruit	-Macarrones al horno    -Ensalada de brotes tiernos con tomate, zanahoria, maíz y aceitunas -Bacaladitos fritos    -Fruta del tiempo -Baked macaroni -Salad -Fried cod -Fruit	-Arroz a banda    -Ensalada variada  -Tortilla de calabacín  -Fruta del tiempo -Seafood rice -Salad -Zucchini Omelet -Fruit

LUNES 30 MONDAY	MARTES 31 TUESDAY			
-Sopa de pescado con estrellas  -Ensalada de lechuga, tomates cherry, pepino, zanahoria y aceitunas -Pollo en salsa con setas -Fruta y/o Yogur  -Seafood chowder -Salad -Chicken with mushrooms -Fruit and/or Yogurt	-Coditos con atún  -Ensalada de brotes tiernos con tomate, soja, zanahoria y aceitunas  -Tortilla francesa  y  Croquetas de jamón   -Fruta del tiempo -Pasta with tuna -Salad -Omelet and ham croquette -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](mailto: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](mailto: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.