



### COLEGIO DE LA DIVINA PASTORA (GETAFE)

## MENÚ DE OCTUBRE DE 2018 - MENU OF OCTOBER OF 2018

LUNES 01 MONDAY	MARTES 02 TUESDAY	MIÉRCOLES 03 WEDNESDAY	JUEVES 04 THURSDAY	VIERNES 05 FRIDAY
-Sopa de fideos  -Ensalada del chef  -Pollo con patatas naturales en rustidera -Fruta del tiempo <hr/> -Soup -Chef's salad -Roasted chicken with potatoes -Fruit	-Paella marinera  -Ensalada de brotes tiernos con tomate, zanahoria y aceitunas -Tortilla francesa con fiambre de pavo  -Fruta del tiempo <hr/> -Seafood rice -Salad -Turkeycock Omelet -Fruit	-Puré de verduras -Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y pepino <hr/> -Merluza al ajillo  y Porción de queso  -Fruta o Natillas de vainilla  <hr/> -Thick vegetable soup -Salad -Grilled Hake and Portion of cheese -Fruit and/or Vanilla custard	-Lentejas con arroz -Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz -Cordon Bleu de pavo  -Fruta del tiempo <hr/> -Lentils with rice -Salad -Cordon Bleu -Fruit	<b>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</b> -Pasta a la carbonara  -Ensalada con queso ricotta  -Ternera a la parmesana  -Fruta o Yogur  <hr/> -Pasta with cream -Salad -Veal breaded with cheese -Fruit and/or Yogurt
LUNES 08 MONDAY	MARTES 09 TUESDAY	MIÉRCOLES 10 WEDNESDAY	JUEVES 11 THURSDAY	VIERNES 12 FRIDAY
-Arroz con pollo y verduras -Ensalada César  -Atún a la plancha y salsa de tomate casera  -Fruta o Yogur  <hr/> -Chicken rice -Caesar salad -Grilled Tuna with homemade tomato sauce -Fruit and/or Yogurt	-Sopa maravilla  -Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz -Solomillo de cerdo a la plancha y puré de patata  -Fruta del tiempo <hr/> -Soup -Salad -Pork tenderloin with mashed potatoes -Fruit	-Fabada Asturiana  -Ensalada mixta  -Tortilla de patata y Croquetas de jamón  -Fruta del tiempo <hr/> -Stewed beans -Mixed salad -Spanish Omelet and Ham croquette -Fruit	-Macarrones a la española  -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceitunas -Ventresca de Bacalao al horno  -Fruta o Yogur  <hr/> -Spanish Macaroni -Salad -Baked Codfish -Fruit and/or Yogurt	<b>FESTIVO</b>  <b>FESTIVE</b>
LUNES 15 MONDAY	MARTES 16 TUESDAY	MIÉRCOLES 17 WEDNESDAY	JUEVES 18 THURSDAY	VIERNES 19 FRIDAY
-Crema de calabaza  -Ensalada mixta  -Fricandó de ternera con verduras y patatas  -Fruta o Yogur  <hr/> -Pumpkin cream -Mixed salad -Beef stew with vegetables and potatoes -Fruit and/or Yogurt	-Lazos de verduras a la napolitana  -Ensalada de lechuga, tomates cherry, zanahoria y apio -Fte. Halibut a la romana  -Fruta o Yogur  <hr/> -Pasta with tomato and cheese -Salad -Breaded Halibut -Fruit and/or Yogurt	-Arroz blanco con tomate -Ensalada de brotes tiernos con tomates cherry, pepino, maíz y aceitunas -Tortilla francesa y Salchichas frescas de ave al horno  -Fruta del tiempo <hr/> -Tomato rice -Salad -Omelet and Sausages -Fruit	-Lentejas con chorizo y verduras  -Ensalada de pasta  -Fte. Merluza a la plancha  -Fruta natural o en almibar <hr/> -Vegetable lentil -Pasta salad -Grilled Hake -Fruit	-Sopa de pescado con estrellas  -Ensalada de brotes tiernos con tomate, zanahoria, soja, aceitunas y maíz -Pechugas marinadas a la plancha y puré de patata  -Fruta del tiempo <hr/> -Seafood chowder -Salad -Grilled chicken breast and mashed potatoes -Fruit

LUNES 22 MONDAY	MARTES 23 TUESDAY	MIÉRCOLES 24 WEDNESDAY	JUEVES 25 THURSDAY	VIERNES 26 FRIDAY
-Arroz con bacalao y verduras -Ensalada de lechuga, tomates cherry, pepino, zanahoria y aceitunas -Tortilla francesa con calabacín -Fruta o Yogur -Codfish rice -Salad -Zucchini omelet -Fruit and/or Yogurt	-Consomé con sémola -Ensalada mixta -Jamón de cerdo asado y patatas duquesa -Fruta del tiempo -Soup -Mixed salad -Roasted pork with fries -Fruit	-Espirales Boloñesa -Ensalada de lechuga, tomate, brotes de soja, zanahoria y maíz -Fogonero a la plancha con gambitas en salsa mery -Fruta o Yogur -Pasta bolognese -Salad -Grilled Fogonero with prawns -Fruit and/or Yogurt	-Sopa de cocido -Ensalada juliana con york, queso y maíz -Cocido completo -Fruta del tiempo -Broth -Salad with ham, cheese and corn -Madrid stew -Fruit	-Crema de calabacín -Ensalada de marisco con salsa rosa -Hamburguesa mixta la plancha con patatas fritas y monodosis de ketchup -Fruta del tiempo -Zucchini cream -Seafood salad -Burger and fries -Fruit
LUNES 29 MONDAY	MARTES 30 TUESDAY	MIÉRCOLES 31 WEDNESDAY		
-Tallarines salteados con beicon -Ensalada de brotes tiernos con tomate, soja zanahoria, aceitunas y maíz -Fte. Abadejo andaluza -Fruta del tiempo -Noodles with bacon -Salad -Breaded Abadejo -Fruit	-Lentejas guisadas con verduras -Ensalada de pasta -Tortilla con jamón york -Fruta del tiempo -Stewed lentils -Pasta salad -Ham Omelet -Fruit	-Sopa de lluvia -Ensalada del chef -Albóndigas a la jardinera con patatas dadas -Fruta del tiempo -Soup -Chef's salad -Meatballs with vegetables and french fries -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. Divina Pastora es: [edc24](#).**

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 Divina Pastora School is: **edc24.***

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.