



SERINCO RESTAURACIÓN

C.I.F.: B-53760997
 Avda. de Denia nº 98
 03016, ALICANTE
 www.serincorestauracion.es



MENÚ CORRESPONDIENTE AL MES DE ENERO DE 2.012
COLEGIO INMACULADA – EDUCACION INFANTIL

<i>LUNES 09</i>	<i>MARTES 10</i>	<i>MIERCOLES 11</i>	<i>JUEVES 12</i>	<i>VIERNES 13</i>
-Arroz c/tomate -Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y aceitunas -Tortilla francesa y Jamón York -Fruta y/o Yogur	-Crema de verduras -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pepino -Lomo adobado con patatas panaderas -Fruta del tiempo	-Tallarines Boloñesa -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y brotes de soja -Pescado azul a la plancha c/monodosis de mayonesa -Fruta y/o Petit-Suisse	-Puré de Legumbres -Ensalada de pasta -Pech. de pollo empanada con salsa de tomate casera -Fruta y Leche c/cacao	-Sopa de pescado -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y maíz -Magra en salsa con verduras y patatas naturales fritas -Fruta del tiempo
<i>LUNES 16</i>	<i>MARTES 17</i>	<i>MIERCOLES 18</i>	<i>JUEVES 19</i>	<i>VIERNES 20</i>
-Espirales Napolitana -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino y atún -Escalopines de ave a la plancha con salsa de verduras -Fruta del tiempo	-Fideuá de pollo -Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y aceitunas -Chispas de Merluza -Fruta y/o Actimel	-Lentejas guisadas c/verduras -Ensalada de pasta -Tortilla c/Jamón York -Fruta y/o Melocotón en almíbar	-Sopa de arroz -Ensalada César -Fte. de Lenguado al horno -Fruta y/o Yogur	-Puré de Calabacín -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pepino -Albóndigas en salsa con verduras y macarrones -Fruta y Leche c/cacao
<i>LUNES 23</i>	<i>MARTES 24</i>	<i>MIERCOLES 25</i>	<i>JUEVES 26</i>	<i>VIERNES 27</i>
-Arroz a banda c/perca y calamar -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso -Tortilla de patata -Fruta del tiempo	-Sopa de Estrellitas -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino y atún -Muslos de pollo asado con patatas al horno -Fruta del tiempo	-Patatas guisadas c/albondiguillas -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz -Fte. Fletán rebozado -Fruta y/o Petit-Suisse	-Consomé con sémola -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y atún -Lomo fresco a la carbonada c/patatas naturales fritas -Fruta y Leche c/cacao	-Puré de Garbanzos -Ensalada de pasta -Pech. de pollo a la plancha c/Espaguetis salteados -Fruta y/o Yogur
<i>LUNES 30</i>	<i>MARTES 31</i>			
-Sopa de pescado y marisco -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y atún -Hamburguesa de ternera con patatas paja y ketchup -Fruta del tiempo	-Puré de verduras -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, brotes de soja y aceitunas -Pescado azul a la plancha y Porción de Pizza Margarita -Fruta y/o Actimel			

Estimados Padres:

La alimentación se conforma en base a todas las comidas del día. Realizamos algunas sugerencias a fin de dar una adecuada complementación al menú escolar.

-Desayuno: Es importante que sea completo y variado. Debe incluir lácteos (leche, yogur, etc.), cereales (pan, galletas, cereales, etc.) y fruta (zumos naturales, fruta fresca, macedonia, etc.).

-Media mañana: Será un complemento que no debe restar apetito para la comida del mediodía. Se sugiere la toma de fruta natural, lácteos o un bocadillo pequeño, evitando la bollería industrial o dulces.

-Comida: El menú del comedor escolar garantiza aproximadamente el aporte de un 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).

-Merienda: No debe ser excesiva en cantidad y debe ser variada. Aconsejamos lácteos, fruta natural o bocadillo de tamaño adecuado.

-Cena: Debe complementar el menú del mediodía, por lo que es de gran utilidad conocer el menú del comedor escolar.

Por último, estimulen a sus hijos para que realicen ejercicios físicos o practiquen algún deporte, con el fin de evitar el sedentarismo.

Quedamos a su disposición para cualquier sugerencia, duda o solicitud, en nuestro teléfono de atención al cliente: 965.16.44.01, de 9 a 17 horas.

Mail serinco@serincorestauracion.e.telefonica.net En nuestra web: <http://www.serincorestauracion.es> podrán rescatar el menú de sus hijos e importante información. La clave de acceso para información confidencial del Col. Inmaculada es: qaz13

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. EL AGUA QUE SE SIRVE EN ESTE COMEDOR ES MINERAL.

MENÚ CORRESPONDIENTE AL MES DE ENERO DE 2.012
COLEGIO INMACULADA – 1^{er} CICLO DE PRIMARIA

LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
-Arroz c/tomate -Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y aceitunas -Tortilla francesa y Jamón York -Fruta y/o Yogur	-Crema de verduras -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pepino -Lomo adobado con patatas panaderas -Fruta del tiempo	-Tallarines Boloñesa -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y brotes de soja -Pescado azul a la plancha c/monodosis de mayonesa -Fruta y/o Petit-Suisse	-Judías blancas estofadas -Ensalada de pasta -Pech. de pollo empanada con salsa de tomate casera -Fruta del tiempo	-Sopa de pescado -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y maíz -Magra en salsa con verduras y patatas naturales fritas -Fruta del tiempo
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
-Espirales Napolitana -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino y atún -Escalopines de ave a la plancha con salsa de verduras y champiñón -Fruta del tiempo	-Fideuá de pollo -Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y aceitunas -Chispas de Merluza -Fruta y/o Actimel	-Lentejas guisadas c/verduras -Ensalada de pasta -Tortilla c/Jamón York -Fruta y/o Melocotón en almíbar	-Sopa de arroz -Ensalada César -Fte. de Lenguado al horno -Fruta y/o Yogur	-Puré de Calabacín -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pepino -Albóndigas en salsa con verduras y macarrones -Fruta del tiempo
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
-Arroz a banda c/perca y calamar -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso -Tortilla de patata y cebolla -Fruta del tiempo	-Sopa de Estrellitas -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino y atún -Muslos de pollo asado con patatas al horno -Fruta del tiempo	-Patatas guisadas c/albondiguillas -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz -Fte. Fletán rebozado -Fruta y/o Petit-Suisse	-Crema de Calabaza -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y atún -Lomo fresco a la carbonada c/patatas naturales fritas -Fruta del tiempo	-Garbanzos c/espínacas -Ensalada de pasta -Pech. de pollo a la plancha c/Espaguetis salteados -Fruta y/o Yogur
LUNES 30	MARTES 31			
-Sopa de pescado y marisco -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y atún -Hamburguesa de ternera con patatas paja y ketchup -Fruta del tiempo	-Puré de verduras -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, brotes de soja y aceitunas -Pescado azul a la plancha y Porción de Pizza Margarita -Fruta y/o Actimel			

Estimados Padres:

La alimentación se conforma en base a todas las comidas del día. Realizamos algunas sugerencias a fin de dar una adecuada complementación al menú escolar.

-Desayuno: Es importante que sea completo y variado. Debe incluir lácteos (leche, yogur, etc.), cereales (pan, galletas, cereales, etc.) y fruta (zumos naturales, fruta fresca, macedonia, etc.).

-Media mañana: Será un complemento que no debe restar apetito para la comida del mediodía. Se sugiere la toma de fruta natural, lácteos o un bocadillo pequeño, evitando la bollería industrial o dulces.

-Comida: El menú del comedor escolar garantiza aproximadamente el aporte de un 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).

-Merienda: No debe ser excesiva en cantidad y debe ser variada. Aconsejamos lácteos, fruta natural o bocadillo de tamaño adecuado.

-Cena: Debe complementar el menú del mediodía, por lo que es de gran utilidad conocer el menú del comedor escolar.

Por último, estimulen a sus hijos para que realicen ejercicios físicos o practiquen algún deporte, con el fin de evitar el sedentarismo.

Quedamos a su disposición para cualquier sugerencia, duda o solicitud, en nuestro teléfono de atención al cliente: 965.16.44.01, de 9 a 17 horas.

Mail serinco@serincorestauracion.e.telefonica.net En nuestra web: <http://www.serincorestauracion.es> podrán rescatar el menú de sus hijos e importante información. La clave de acceso para información confidencial del Col. Inmaculada es: qaz13

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. EL AGUA QUE SE SIRVE EN ESTE COMEDOR ES OSMOTIZADA.

**MENÚ CORRESPONDIENTE AL MES DE ENERO DE 2.012
COLEGIO INMACULADA – 2º Y 3º CICLO DE PRIMARIA Y SECUNDARIA**

LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
-Arroz c/tomate -Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y aceitunas -Tortilla francesa y Jamón Serrano -Fruta y/o Yogur	-Crema de verduras -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pepino -Fte. Ternera a la plancha con patatas panaderas -Fruta del tiempo	-Tallarines Carbonara -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y brotes de soja -Pescado azul a la plancha c/monodosis de mayonesa -Fruta y/o Petit-Suisse	-Judías blancas estofadas -Ensalada de pasta -Pech. de pollo empanada con salsa de tomate casera -Fruta del tiempo	-Sopa de pescado -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún y maíz -Magra en salsa con verduras y patatas naturales fritas -Fruta del tiempo
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
-Espirales Napolitana -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino y atún -Escalopines de ave a la plancha con salsa de verduras y champiñón -Fruta del tiempo	-Fideuá de pollo -Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y aceitunas -Chispas de Merluza -Fruta y/o Actimel	-Lentejas guisadas c/verduras -Ensalada de pasta -Tortilla c/Jamón York -Fruta y/o Melocotón en almíbar	-Sopa de arroz -Ensalada César -Fte. de Lenguado al horno con guisantes a la francesa -Fruta y/o Yogur	-Puré de Calabacín -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pepino -Albóndigas en salsa con verduras y macarrones -Fruta del tiempo
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
-Arroz a banda c/perca y calamar -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso -Tortilla de patata y cebolla -Fruta del tiempo	-Sopa de Estrellitas -Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, pepino y atún -Muslos de pollo asado con patatas al horno -Fruta del tiempo	-Patatas guisadas c/albondiguillas -Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz -Fte. Fletán rebozado -Fruta y/o Petit-Suisse	-Crema de Calabaza -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y atún -Lomo fresco a la carbonada c/patatas naturales fritas -Fruta del tiempo	-Garbanzos c/espínacas -Ensalada de pasta -Pech. de pollo a la plancha c/Espaguetis salteados -Fruta y/o Yogur
LUNES 30	MARTES 31			
-Sopa de pescado y marisco -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y atún -Hamburguesa de ternera con patatas paja y ketchup -Fruta del tiempo	-Canelones Rossini -Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, brotes de soja y aceitunas -Pescado azul a la plancha con patatas paja y ketchup -Fruta y/o Actimel			

Estimados Padres:

La alimentación se conforma en base a todas las comidas del día. Realizamos algunas sugerencias a fin de dar una adecuada complementación al menú escolar.

-Desayuno: Es importante que sea completo y variado. Debe incluir lácteos (leche, yogur, etc.), cereales (pan, galletas, cereales, etc.) y fruta (zumos naturales, fruta fresca, macedonia, etc.).

-Media mañana: Será un complemento que no debe restar apetito para la comida del mediodía. Se sugiere la toma de fruta natural, lácteos o un bocadillo pequeño, evitando la bollería industrial o dulces.

-Comida: El menú del comedor escolar garantiza aproximadamente el aporte de un 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).

-Merienda: No debe ser excesiva en cantidad y debe ser variada. Aconsejamos lácteos, fruta natural o bocadillo de tamaño adecuado.

-Cena: Debe complementar el menú del mediodía, por lo que es de gran utilidad conocer el menú del comedor escolar.

Por último, estimulen a sus hijos para que realicen ejercicios físicos o practiquen algún deporte, con el fin de evitar el sedentarismo.

Quedamos a su disposición para cualquier sugerencia, duda o solicitud, en nuestro teléfono de atención al cliente: 965.16.44.01, de 9 a 17 horas.

Mail serinco@serincorestauracion.e.telefonica.net En nuestra web: <http://www.serincorestauracion.es> podrán rescatar el menú de sus hijos e

importante información. La clave de acceso para información confidencial del Col. Inmaculada es: qaz13

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. EL AGUA QUE SE SIRVE EN ESTE COMEDOR ES OSMOTIZADA.