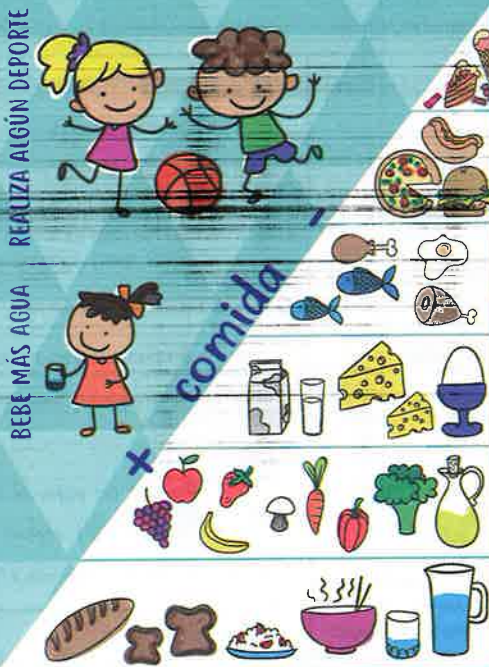


DÍA	LUNES / MONDAY	DÍA	MARTES / TUESDAY	DÍA	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	DÍA	JUEVES / THURSDAY	DÍA	VIERNES / FRIDAY
							Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Fish soup with rice		Crema de verduras Cream of vegetables soup
							Guiso de ternera c/jardinera de verduras Veal meat cooked with vegetable		Fil. merluza Orly c/ens. Lechuga y tomate (1,2,4)
							Fruta de temporada /Seasonal fruit		Breaded hake fillet with salad Natillas/Custard
5	Arroz Murciano (al horno con verduras) Vegetables soupy rice	6	Puré de verduras naturales Cream of vegetables soup	7	Judías pintas estofadas c/chorizo "Chorizo" with beans stew	8	Judías verdes rehogadas Green beans sauteed	9	Patatas c/beckamel gratinadas (1,7,6) Au gratin potatoes with white sauce
	Huevos fritos c/salchichas (3,6) Fried eggs with turkey sausage		Lacón al horno con ens. Lechuga y maíz Roasted lacon with salad		Croquetas de bacalao c/ens. lechuga (1,3,4,7,12) Cod croquettes with salad		Ragout de pollo al ajillo con patatas Chicken meat cooked with garlic & fries		Sepia rebozada c/gajos de tomate y lechuga (1,14) Breaded cuttlefish with salad
	Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta y pan integral/Fruit and bread		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Lácteo/ Dairy
12	Lentejas Campesinas (estofadas con verduras y hortalizas) Vegetables with lentils stew	13	Menestra de verduras rehogadas Vegetables stew	14	Macarrones c/tomate y queso (1,3,7) Macaronni w/tomato sauce & cheese	15	DÍA NO LECTIVO NOT SCHOOL DAY	16	DÍA NO LECTIVO NOT SCHOOL DAY
	Fil. merluza al limón c/panadera (4) Oven baked hake with lemon sauce and fries		Lomo de sajonia al horno c/patatas fritas Roasted saxony loin with fries		Salmón en salsa de naranja c/ensalada (4) Salmon cooked in orange sauce w/salad				
	Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta y pan integral/Fruit and bread				
19	Arroz blanco con tomate Boiled rice with tomato	20	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras) (1,3) "Cocido" soup	21	Brócoli rehogado Broccoli fried	22	Patatas guisadas c/costillas Pork ribs with potatoes stew	23	Judías blancas estofadas c/verdura Vegetables with beans stew
	Fil. merluza al horno c/verduritas al limón (4) Oven baked hake with lemon vegetables		Complemento: garbanzos, ave, morcillo, repollo, zanahoria, patata Chick-peas, meat, vegetables, "choriz"		Pollo asado al laurel c/patatas dado Roasted chicken with fries		Tortilla francesa c/lechuga y zanahoria (3) Plain omelette with salad		Fil. de abadejo a la andaluz c/ens. lechuga (1,4) "Andaluza" style fish with salad
	Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta y pan integral/Fruit and bread		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Lácteo/ Dairy
26	Lentejas estofadas con verduras Vegetables with lentils stew	27	Marmitako (patatas guisadas c/atún) (4) Tuna with potatoes stew	28	Arroz caldoso con verduras Rice with vegetables				
	Salchichas de pavo c/gajos de tomate y lechuga (4) Turkey sausage with salad		Tortilla de queso c/ens. Lechuga y maíz (3,7) Cheese plain omelette w/salad		Fritura de pescado andaluza con ensalada (1,2,3,4,14) Andalusian style fish with salad				
	Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta de temporada /Seasonal fruit		Fruta y pan integral/Fruit and bread				



# AYÚDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS

Para que la alimentación de sus hijos/as sea realmente sana y equilibrada, la colaboración de los padres es de **vital importancia**. El mejor camino para seguir una dieta saludable es la variedad, consumiendo cada día alimentos de todos los grupos.



## UN REPARTO CALÓRICO IDÓNEO

Para conseguirlo hemos de cuidar que el 35% de las calorías diarias se reciban en las comidas, el 35% en las cenas y el 25% en los desayunos. todos los menús suministrados por GRUPO SERVICATERING, cumplen perfectamente con el requisito de aportar el 35% de las necesidades calóricas nutritivas diarias.

## UNA DIETA DIARIA EQUILIBRADA

Para que sus hijos/as reciban una dieta diaria equilibrada, con un aporte adecuado de calorías, es imprescindible que la alimentación de cada día sea completa. Por ello, no sólo debemos planificar adecuadamente sus comidas sino también sus desayunos y cenas. Sólo así cumpliremos la segunda regla de oro.

En cumplimiento del reglamento 1169/2011 relativo a la información facilitada al consumidor (Alergias e Intolerancias), GRUPO SERVICATERING, a través de la página [www.centralcatering.es](http://www.centralcatering.es), pone a disposición de sus clientes las fichas técnicas de los platos suministrados. Los menús son elaborados y supervisados por personal con la titulación universitaria de "Nutrición y Dietética" y revisados por los Servicios de Salud Pública C.A.M.

A continuación se identifican mediante números los 14 alérgenos de declaración obligatoria que aparecen en el menú.

1 CEREALES CON GLUTEN	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVOS	4 PESCADO	5 CACAHUTES	6 SOJA	7 LÁCTEOS
8 FRUTOS SECOS	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 E-X SULFITOS	13 ALTRAMUZ	14 MOLUSCOS

# SUGERENCIAS

## DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)  
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao  
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

## MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)  
Bocadillo o sándwich con fiambre  
Pieza de fruta o zumo natural

## CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Patatas Huevo Huevo: cerdo	Verdura Pescado Pescado: pavo	Pisto Pollo	Guisantes Huevo Huevos: pavo	Ensalada Sándwich mixto
Patatas Pescado Pescado: pollo	Ensalada Canelones vegetales	Tortilla española con pimientos	Ensalada Rissotto de champiñones	Pisto Pollo
Ensalada Arroz 3 Delicias	Patatas Huevos Huevos: pescado	Pastel de verduras	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
Verdura Huevo Huevo: cordero	Patatas Pescado	Pasta con atún	Verdura Ternera Huevo: cordero	Pizza casera
Verdura Pescado Pescado: cordero	Sopa de verduras Flamenquines	Verdura Pescado		

## INFORME DEL SERVICIO DEL COMEDOR ESCOLAR

Alumna/o: **LEO** Curso: **2ºA**

NORMAS	SI	NO	A VECES
Se lava las manos antes de comer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sitúa correctamente en las entradas y salidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Se comporta con corrección en la mesa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1er plato	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2º plato	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habla con tono moderado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuida el menaje, mobiliario, juegos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeta al personal del comedor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeta a sus compañeros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participa en actividades	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Monitor/a: **TOÑI**



## GRUPO SERVICATERING

Calle Newton - Edificio 2 - Naves 16-18  
28914 Leganés (Madrid)  
Tels.: 91 428 20 48 - 91 498 40 17 - Fax: 91 428 20 49  
E-mail: [ccservicatering@gruposervicatering.com](mailto:ccservicatering@gruposervicatering.com)