

**MENÚ CORRESPONDIENTE AL MES DE JUNIO DE 2.011
COLEGIO INMACULADA - 2º Y 3º CICLO DE PRIMARIA Y SECUNDARIA**

		MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
		-Lentejas con verduras -Ensalada de pasta -Lomo fresco a la plancha -Fruta y/o Yogur	-Tallarines con atún y tomate -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz y aceitunas -Tortilla española con calabacín -Fruta del tiempo	-Sopa de Estrellitas -Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas -Albóndigas en salsa con verduras y patatas naturales fritas -Fruta y/o Helado
LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
-Olleta de Legumbres -Ensalada de pasta -Fte. de Merluza reboz. -Fruta del tiempo	-Crema de Calabacín -Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas -Pollo asado con patatas al horno -Fruta y/o Yogur	-Fideuá de marisco -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz y aceitunas -Tortilla con Jamón York -Fruta del tiempo	-Arroz caldoso -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y aceitunas -Cinta de Lomo a la pancha con patatas naturales fritas -Fruta del tiempo	-Macarrones Napolitana -Ensalada César -Pescado azul a la plancha con champiñón salteado -Fruta y/o Helado
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
-Sopa de Pescado -Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas -Solomillo de cerdo a la lionesa con patatas panaderas -Fruta del tiempo	-Patatas guisadas con carne -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y aceitunas -Lenguado al horno con guisantes a la francesa -Fruta y/o Helado	-Garbanzos con Espinacas -Ensalada de pasta -Hamburguesa de Ternera con patatas naturales fritas y Ketchup -Fruta y/o Actimel	-Crema de Calabaza -Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas -Pech. de Pollo a la plancha c/espaguetis salteados -Fruta y/o Yogur	-Arroz con tomate -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz y aceitunas -Tortilla francesa y Salchichas frescas -Fruta del tiempo
LUNES 20	MARTES 21			
-Espirales horneados con queso -Ensalada César -Fte. de Perca a la plancha -Fruta y/o Yogur	-Pizza Margarita -Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas -Escalope de ave empanado -Fruta del tiempo			

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.