

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

Lentejas con verduras

Bacalao a la vizcaina

Pan / Fruta fresca

522,9kcal.- Prot:30,3g.-Lip:8,8g.-HC:74,7g.-AGS: 1,2g

4

Crema de calabacín

Ragout de ternera con menestra

Pan Integral / Fruta fresca

664,9kcal.-Prot:29,6g.-Lip:34,6g.-HC:53,4g

5

Alubias con verduras

Hamburguesa de calamar a la plancha

con ensalada de tomate

Pan / Yogur sabor

688,5kcal.-Prot:34,1g.-Lip:19,8g.-HC:84,2g

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

Espaguetis con salsa de champiñones

Merluza en salsa verde

Pan Integral / Fruta fresca

572,1kcal.-Prot:28,5g.-Lip:13,8g.-HC:78,4g

12

Crema de zanahoria

Escalope de ternera empanado con lechuga iceberg

Pan / Yogur sabor

675,4kcal.-Prot:40,1g.-Lip:24,8g.-HC:70,1g

13

Alubias pintas con verduras

Tortilla de patata y calabacín con lechuga y tomate

Pan / Fruta fresca

627,1kcal.-Prot: 20,5g.-Lip:17,5g.-HC:85,7g

14

Marmitako

Hamburguesa a la plancha con cebolla caramelizada

Pan / Yogur sabor

885,6kcal.-Prot:30,8g.-Lip:27,0g.-HC:108,3g

15

Garbanzos con chorizo

Palometa a la plancha con ensalada de tomate

Pan / Fruta fresca

765,0kcal.-Prot:32,8g.-Lip:36,1g.-HC:71,0g

18

Crema de calabaza

Calamares a la romana

con ensalada de lechuga y maíz

Pan Integral / Fruta fresca

480,5kcal.-Prot:12,5g.-Lip:20,4g.-HC:56,8g

19

Sopa de fideos

Tortilla de patata y cebolla

con ensalada de tomate

Pan / Yogur sabor

613,6kcal.-Prot:20,6g.-Lip:20,0g.-HC:83,7g

20

Alubias con chorizo

Limanda al horno

con lechuga, zanahoria y maíz

Pan / Fruta fresca

679,6kcal.-Prot:32,5g.-Lip:25,2g.-HC:71,6g

21

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

Spaguetti con tomate

Flamenquines de jamón york

Copa de chocolate y nata

22

Lentejas con zanahoria

Jamoncitos de pollo al horno

con finas hierbas y lechuga iceberg

Pan / Fruta fresca

686,9kcal.-Prot:43,8g.-Lip:23,6g.-HC:69,5g.

!!!! FELIZ NAVIDAD !!!!

23

24

25

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

La tradición de montar un belén representando el nacimiento de Jesús tiene casi 800 años. La primera celebración navideña en la que se hizo fue para la Nochebuena de 1223 en una cueva en Greccio (Italia) por San Francisco de Asís.



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|---|---|
| + | + |
| + | + |
| + | + |

- | | |
|--|--|
| | |
|--|--|

- | | |
|--|--|
| | |
|--|--|

¡Feliz Navidad!

La época navideña es una buena ocasión para enseñar a los niños y niñas las tradiciones culinarias de estas fechas. Unas galletas de Navidad hechas en casa pueden ser un bonito (¡y sabroso!) detalle para toda la familia. Aprovechemos también las frutas deshidratadas como los orejones, ciruelas y uvas pasas en diferentes recetas, ya que son ricas en fibra y minerales y pueden ser una alternativa más saludable a los típicos turroneos y polvorones.



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS
 902 360 030
 nutricion360@serunion.elion.com
 www.serunion-educa.com

LISTADO DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS EN PLATOS/PRODUCTOS



Los platos específicos de dietas especiales (alergias o intolerancias) se elaboran siguiendo unas normas de manipulación de alimentos que minimizan la contaminación cruzada con ingredientes alérgenos o causantes de intolerancias. Estas normas están indicadas en el plan de control de alérgenos del Sistema de Autocontrol del centro.

SIEMPRE asegurar la PRESENCIA/AUSENCIA de estas sustancias mediante la REVISIÓN del ETIQUETADO DEL PROVEEDOR.

CENTRO/ENTORNO: CTH DISTRIBUCIÓN NAVARRA

Informe: Colegio Sagrado Corazón Esclavas

| SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS o INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS de DECLARACIÓN OBLIGATORIA | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|------------------------------------------|-------|---------|----------|------------|-------------------|-----------|--------|------|------------|---------|------|------------------------------|
| DENOMINACIÓN DEL PLATO/PRODUCTO | | Gluten | Leche y sus derivados (incluida lactosa) | Huevo | Pescado | Moluscos | Crustáceos | Frutos de cáscara | Cacahuete | Sésamo | Soja | Altramuces | Mostaza | Apio | Dióxido de azufre y sulfitos |
| PRIMEROS PLATOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Alubias blancas con chorizo | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x |
| Alubias blancas con verduras | Contiene | x | x | x | | | | | | | | | | x | x |
| Alubias pintas estofadas con verduras | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x |
| Arroz con tomate y taquitos de jamón | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | | x |
| Coliflor al ajoarriero | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Crema de calabacín con picatostes | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | |
| Crema de calabaza | Contiene | x | x | x | | | | | | | | | | x | |
| Crema de verduras | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | |
| Crema de zanahoria | Contiene | | | | | | | | | | x | | | | |
| Espaguetis con jamón y champiñón | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | | x |
| Garbanzos con espinacas | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x |
| Garbanzos estofados | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x |
| Lentejas con chorizo | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x |
| Lentejas estofadas | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x |
| Macarrones en salsa de atún | Contiene | x | x | x | x | | | | | | | | | | x |
| Macarrones Napolitana | Contiene | x | x | x | | | | | | | | | | | |
| Marmitako de Atún | Contiene | | | | x | | | | | | | | | | |
| Menestra de verduras | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Paella de Verduras | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas a la riojana | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x |
| Patatas estofadas | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Potaje de garbanzos | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x |
| SEGUNDOS PLATOS | | | | | | | | | | | | | | | |
| Albóndigas de ternera en salsa española | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | x |
| Atún al horno en salsa de tomate | Contiene | | | x | | | | | | | | | | | |
| Bacalao al horno con salsa de tomate | Contiene | x | | x | | | | | | | | | | | x |
| Calamares a la romana | Contiene | x | | x | | x | | | | | | | | | x |
| Escalopines a la milanesa | Contiene | x | | x | | | | | | | | | | | |
| Estofado de pavo | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Estofado de ternera a la jardinera | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Filete de lomo empanado | Contiene | x | | | | | | | | | | | | | |
| Filete de pollo al limón | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Filetes de boquerones rebozados al limón | Contiene | x | x | x | x | | | | | | x | | | | |

| DENOMINACIÓN DEL PLATO/PRODUCTO | | Gluten | Leche y sus derivados (incluida lactosa) | Huevo | Pescado | Moluscos | Crustáceos | Frutos de cáscara | Cacahuete | Sésamo | Soja | Altramuces | Mostaza | Apio | Dioxido de azufre y sulfitos |
|--------------------------------------|----------|--------|------------------------------------------|-------|---------|----------|------------|-------------------|-----------|--------|------|------------|---------|------|------------------------------|
| Hamburguesas mixtas | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | | x |
| Jamonicitos de pollo en pepitoria | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Lirios frescos rebozados | Contiene | x | x | x | x | | | | | | | | | | |
| Merluza en salsa verde | Contiene | x | x | x | x | x | x | | | | | | | x | |
| Pollo asado | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Ragout de ternera | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | |
| Salchichas frescas | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | | x |
| San Jacobo | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | | x |
| Sardinias frescas a la romana | Contiene | x | | x | x | | | | | | | | | | |
| Tilapia al horno | Contiene | | | | x | | | | | | | | | | |
| Tortilla de calabacín | Contiene | | | x | | | | | | | | | | | |
| Tortilla de patatas | Contiene | | | x | | | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa con queso | Contiene | x | x | x | | | | | | | | | | | |
| Pan | | | | | | | | | | | | | | | |
| Biscotes | Contiene | x | | | | | | | | | | | | | |
| Pan blanco | Contiene | x | | | | | | | | | | | | | |
| Pan de molde | Contiene | x | x | | | | | | | | | | | | |
| Pan integral | Contiene | x | | | | | | | | | | | | | |
| GUARNICIONES | | | | | | | | | | | | | | | |
| Asadillo de pimientos | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Calabacín salteado | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Champiñones rehogados | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Ensalada de lechuga | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Ensalada de lechuga tomate y cebolla | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Ensalada de lechuga y maíz | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Ensalada de tomate | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Fritada | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Guisantes salteados | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas al horno | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas al vapor | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Puré de patatas | Contiene | x | x | x | | | | | | | x | | | x | |
| Salteado de verduritas | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Zanahoria hervida | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Postres | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cuajada | Contiene | | x | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca | Contiene | | | | | | | | | | | | | | |
| Mousse de plátano | Contiene | | x | | | | | | | | | | | | |
| Natillas | Contiene | | x | | | | | | | | | | | | |
| Queso con membrillo | Contiene | | x | | | | | | | | | | | | |
| Yogur desnatado natural edulcorado | Contiene | | x | | | | | | | | | | | | |
| Yogur desnatado sabores | Contiene | | x | | | | | | | | | | | | |
| Yogur entero natural | Contiene | | x | | | | | | | | | | | | |
| Yogur entero sabores | Contiene | | x | | | | | | | | | | | | |

