

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA MENÚ JUNIO 2017

Según el Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Dicha reglamentación incluye 14 grupos de ADO:

1. Cereales que contengan **GLUTEN** a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
2. **CRUSTÁCEOS** y productos a base de crustáceos.
3. **HUEVOS** y productos a base de huevo.
4. **PESCADO** y productos a base de pescado.
5. **CACAHUETES** y productos a base de cacahuetes.
6. **SOJA** y productos a base de soja.
7. **LECHE** y sus **DERIVADOS** (incluida la lactosa).
8. **FRUTOS DE CÁSCARA**, es decir: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alféncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados.
9. Apio y productos derivados.
10. **MOSTAZA** y productos derivados.
11. Granos de **SÉSAMO** y productos a base de granos de sésamo.
12. **DIÓXIDO DE AZUFRE** y **SULFITOS** en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO₂ total, para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
13. **ALTRAMUCES** y productos a base de altramuces.
14. **MOLUSCOS** y productos a base de moluscos.



COMER BIEN, CRECER MEJOR
Serunion
educa



Bases para la elaboración de cenas

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

Sugerencias

Primeros platos:

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas)
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas)

Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
 - 2 días a la semana pescado
 - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
 - 3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podemos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...


JUNIO
2017/
JUNE
2017

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA MENÚ JUNIO 2017

	Sin gluten 	Sin lácteos 	Sin huevo 	Sin pescado 	Sin marisco 	Sin leguminosas 	Sin frutos secos 
JUEVES 1	Arooz con Pollo y Hortalizas (STG) Croquetas con lechuga y tomate Fruta de temporada	Arooz con Pollo y Hortalizas (STL) Croquetas con lechuga y tomate Fruta de temporada	Arooz con Pollo y Hortalizas (STH) Croquetas con lechuga y tomate Fruta de temporada	Arooz con Pollo y hortalizas Filete de Pollo/lomo/ternera con lechuga y tomate Fruta de temporada	aroz con Pollo y Hortalizas (STM) Croquetas con lechuga y tomate Fruta de temporada	Arooz con pollo y hortalizas Sabrosos de mar con lechuga y tomate Fruta de temporada	Arooz con pollo y hortalizas Sabrosos de mar con lechuga y tomate Fruta de temporada
VIERNES 2	Brócoli Salteado Huevos Revueltos Postre Lácteo	Brócoli Salteado Huevos Revueltos Fruta de temporada	Brócoli Salteado Filete de pollo/lomo/ternera Fruta de temporada	Brócoli Salteado Huevos Revueltos Postre Lácteo	Brócoli Salteado Huevos Revueltos Postre Lácteo	Brócoli Salteado Huevos Revueltos Postre Lácteo	Brócoli Salteado Huevos Revueltos Postre Lácteo
LUNES 5	Macarrones a la Boloñesa (STG) Merluza a la andaluza (STG) con ensalada Fruta de Temporada	Macarrones a la Boloñesa (STL) Merluza a la andaluza(STL) con ensalada Fruta de Temporada	Macarrones a la Boloñesa (STH) Merluza a la andaluza (STH) con ensalada Fruta de Temporada	Macarrones a la Boloñesa Filete pollo/lomo/ternera con ensalada Fruta de Temporada	Macarrones a la Boloñesa Merluza a la andaluza con ensalada Fruta de Temporada	Macarrones a la Boloñesa Merluza a la andaluza con ensalada Fruta de Temporada	Macarrones a la Boloñesa Merluza a la andaluza con ensalada Fruta de Temporada
MARTES 6	Lentejas con chorizo Tortilla de Patatas con ensalada Fruta de temporada	Lentejas sin chorizo (STL) Tortilla de Patatas con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con chorizo Filete de pollo/ lomo/ternera con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con chorizo Tortilla de Patatas con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con chorizo Tortilla de Patatas con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con chorizo Tortilla de Patatas con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con chorizo Tortilla de Patatas con ensalada Fruta de temporada
MIERCOLES 7	Crema de Calabaza Albóndigas a la jardinera (STG) on patatas dado Postre Lácteo	Crema de Calabaza Albóndigas a la jardinera (STL) on patatas dado Fruta de Temporada	Crema de Calabaza Albóndigas a la jardinera (STH) on patatas dado Postre Lácteo	Crema de Calabaza Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre Lácteo	Crema de Calabaza Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre Lácteo	Crema de Calabaza Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre Lácteo	Crema de Calabaza Albóndigas a la jardinera con patatas dado Postre Lácteo
JUEVES 8	Paella Mixta (STG) Cazón en adobo (STG) con ensalada Fruta de temporada	Paella Mixta (STL) Cazón en adobo (STL) con ensalada Fruta de temporada	Paella Mixta (STH) Cazón en adobo (STH) con ensalada Fruta de temporada	Paella Mixta Filete de Pollo/lomo/ternera con ensalada Fruta de temporada	Paella Mixta (STM) Cazón en adobo (STM) con ensalada Fruta de temporada	Paella Mixta Cazón en adobo con ensalada Fruta de temporada	Paella Mixta Cazón en adobo con ensalada Fruta de temporada
VIERNES 9	Judías Verdes con tomate Pollo al ajillo Postre Lácteo	Judías Verdes con tomate Pollo al ajillo Fruta de temporada	Judías Verdes con tomate Pollo al ajillo Postre Lácteo	Judías Verdes con tomate Pollo al ajillo Postre Lácteo	Judías Verdes con tomate Pollo al ajillo Postre Lácteo	Arroz Blanco Pollo al ajillo Postre Lácteo	Judías Verdes con tomate Pollo al ajillo Postre Lácteo
LUNES 12	Crema de Calabacín Lacón al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Crema de Calabacín Lacón al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Crema de Calabacín Lacón al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Crema de Calabacín Lacón al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Crema de Calabacín Lacón al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Crema de Calabacín Lacón al horno con patatas fritas Fruta de temporada	Crema de Calabacín Lacón al horno con patatas fritas Fruta de temporada
MARTES 13	Patatas a la riojana (STG) Caballa con tomate y ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana (STL) Caballa con tomate y ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana (STH) Caballa con tomate y ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Filete de pollo/lomo/ternera y ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Caballa con tomate y ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Caballa con tomate y ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Caballa con tomate y ensalada Fruta de temporada
MIERCOLES 14	Arroz a la milanesa (STG) Filete de pollo a la plancha con zanahoria baby Postre Lácteo	Arroz a la milanesa (STL) Filete de pollo a la plancha con zanahoria baby Fruta de temporada	Arroz a la milanesa (STH) Filete de pollo a la plancha con zanahoria baby Postre Lácteo	Arroz a la milanesa Filete de pollo a la plancha con zanahoria baby Postre Lácteo	Arroz a la milanesa Filete de pollo a la plancha con zanahoria baby Postre Lácteo	Arroz a la milanesa Filete de pollo a la plancha con zanahoria baby Postre Lácteo	Arroz a la milanesa Filete de pollo a la plancha con zanahoria baby Postre Lácteo
JUEVES 15	Pasta con tomate (STG) Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Pasta con tomate (STL) Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Pasta con tomate (STH) Filete de pollo/lomo/ternera con ensalada Fruta de temporada	Pasta con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Pasta con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Pasta con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Pasta con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada
VIERNES 16	Lentejas con Verduras Filete de merluza (STG) con ensalada Postre Lácteo	Lentejas con Verduras Filete de merluza (STL) con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con Verduras Filete de merluza (STH) con ensalada Postre Lácteo	Lentejas con Verduras Filete de pollo/lomo/ternera con ensalada Postre Lácteo	Lentejas con Verduras Filete de merluza (STM) con ensalada Postre Lácteo	Arroz Blanco Filete de merluza con ensalada Postre Lácteo	Lentejas con Verduras Filete de merluza empanado con ensalada Postre Lácteo
LUNES 19	Crema de zanahoria y patata Revuelto de chorizo Fruta de temporada	Crema de zanahoria y patata Revuelto sin chorizo Fruta de temporada	Crema de zanahoria y patata Filete de pollo/lomo/ternera Fruta de temporada	Crema de zanahoria y patata Revuelto de chorizo Fruta de temporada	Crema de zanahoria y patata Revuelto de chorizo Fruta de temporada	Crema de zanahoria y patata Revuelto de chorizo Fruta de temporada	Crema de zanahoria y patata Revuelto de chorizo Fruta de temporada
MARTES 20	Judías verdes Salteada Merluza al limón (STG) Fruta de temporada	Judías verdes Salteada Merluza al limón (STL) Fruta de temporada	Judías verdes Salteada Merluza al limón (STH) Fruta de temporada	Judías verdes Salteada Filete de pollo/lomo/ternera Fruta de temporada	Judías verdes Salteada Merluza al limón Fruta de temporada	Sopa de Arroz Merluza al limón Fruta de temporada	Judías verdes Salteada Merluza al limón Fruta de temporada
MIERCOLES 21	Arroz con tomate Salchichas Frankfurt con patatas fritas Helado	Filete de pollo/lomo/ternera con patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con tomate Salchichas Frankfurt con patatas fritas Helado	Arroz con tomate Salchichas Frankfurt con patatas fritas Helado	Arroz con tomate Salchichas Frankfurt con patatas fritas Helado	Arroz con tomate Salchichas Frankfurt con patatas fritas Helado	Arroz con tomate Salchichas Frankfurt con patatas fritas Helado
	SG: Sin gluten	STL: Sin trazas de lácteos	STH: Sin trazas de huevo	SP: Sin pescado	SMRC: Sin marisco	SLG: Sin leguminosas	SFS: Sin frutos secos

COMER BIEN, CRECER MEJOR

Serunion educa



JUNIO 2017/ JUNE 2017

Bases para la elaboración de cenas

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria.
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre.
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas.
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo.
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

Sugerencias

Primeros platos:

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas).
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas).

Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
 - 2 días a la semana pescado.
 - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
 - 3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
- Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...)
- pizza...