


## JUNIO 2022 SIN LÁCTEO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Macarrones con bacon y tomate frito ( <b>GLUTEN</b> ) Tortilla francesa ( <b>HUEVO</b> ) y ensalada	Lentejas guisadas con verduras Varitas de merluza ( <b>PESCADO GLUTEN</b> ). Con lechuga y maíz Naranja
Ensalada de pasta con maíz tomate atún  Lacón plancha Manzana	Alubias blancas guisadas con calabacín y cebolla Tilapia plancha con mahonesa ( <b>PESCADO HUEVO</b> )  Plátano	Fideguá (con pollo, tomate y judías verdes ) ( <b>GLUTEN</b> )  Tortilla atún ( <b>HUEVO</b> ) con ensalada Sandía	Garbanzos guisados con verduras Ventresca de merluza al horno.( <b>PESCADO</b> ) Albaricoque	Puré de zanahoria (patata puerro zanahoria)  Estofado de pavo  Naranja
Patatas guisadas con verduras  Ventresca rebozada con maíz con ensalada  Manzana	Lentejas guisadas con verduras  Caballa en aceite con ensalada  Plátano	Arroz con tomate  Tortilla york con ensalada ( <b>HUEVO</b> )  Sandía	Alubias guisadas con Verduras.  Ventresca en salsa  Albaricoque	Sopa de fideo ( <b>GLUTEN</b> )  Hamburguesa pollo con lechuga  Naranja
Spaguetti con carne picada y tomate( <b>GLUTEN</b> )  Tortilla atún ( <b>HUEVO PESCADO</b> )  Manzana	Sopa de estrellitas con verduras ( <b>GLUTEN</b> )  Salchicha pavo con lechuga y maíz Plátano			

**Todos los días se incluye una ración pan. La salsa de tomate frito se hace con tomate zanahoria, cebolla, pimiento ajo y laurel. En guisos como albóndigas y patatas guisadas, las verduras se incorporan trituradas para hacer la textura más agradable. En la pasta se incorpora un sofrito de pimiento, cebolla, zanahoria y laurel. Las legumbres se cocinan con patata, zanahoria, judías verdes y cebolla**

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR LA COMIDA DEL COLEGIO

**Desayuno:** Debe incluir:

- Un lácteo: Leche, yogur, queso fresco...
- Un alimento rico en hidratos de carbono complejos: pan, cereales, tostadas...
- Una grasa de complemento: Aceite de oliva, margarina...
- Fruta

En ocasiones puede incluir un alimento proteico (jamón, pavo...)

**Media mañana:** Puede tomarse como complemento a los alimentos ingeridos en el desayuno (se pueden tomar uno de los siguientes):

- Una pieza de fruta
- Un yogur
- Un hidrato de carbono más un alimento proteico (como un bocadillo de pan y queso...)

**Merienda:** Puede incluir:

- Una pieza de fruta
- Un lácteo
- Un bocadillo de pan y un alimento proteico variado de un día a otro

La merienda no debe ser excesiva, para que tengan apetito a la hora de la cena. Se evitará que la merienda esté constituida por bollos, “chucherías”...

**Cena:** Se elegirá en función de los alimentos que hayan tomado a lo largo del día. Podrá estar compuesta por.

- Primer plato formado por verdura, puré o sopa.
- Segundo plato formado por un alimento proteico (carne, pescado o huevos). Según lo tomado en la comida, para no repetir alimento.
- Guarnición de ensalada o verdura ( dependerá del primer plato)
- Fruta, pan y agua.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de ir a dormir se puede tomar un complemento de un lácteo si no ha tomado todos los que debería al día.

La “**merienda –cena**” puede ser aceptable si se realiza de forma ocasional y en ella se incluyen alimentos variados y con alto valor nutritivo