

## SEPTIEMBRE 2022 SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Arroz con tomate  Lomo a la plancha con ensalada Melón	Garbanzos guisados con verduras Varitas Merluza ( <b>PESCADO GLUTEN</b> ) con ensalada Plátano
Spaguetti con carne picada( <b>GLUTEN</b> ) Filete merluza( <b>PESCADO</b> ) al horno Manzana	Sopa estrellitas ( <b>GLUTEN</b> )  Hamburguesa de pollo con ensalada Plátano	Puré de zanahoria (Zanahoria, patata y puerro) Varitas Merluza ( <b>PESCADO GLUTEN</b> ) con ensalada  Sandía	Alubias blancas con calabacín y cebolla  York Plancha con ensalada Melón	Paella (con pollo, magro y merluza) Halibut rebozado con harina de maíz Plátano
Lentejas guisadas con verduras Filete de gallineta plancha ( <b>PESCADO</b> ) Manzana	Arroz con verduras  Atún con tomate( <b>PESCADO</b> ) Plátano	Sopa de fideo( <b>GLUTEN</b> )  Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera. Sandía	Macarrones( <b>GLUTEN</b> ) con atún( <b>PESCADO</b> ) y tomate Pavo plancha y ensalada Melón	Puré de calabacín (Calabacín, patata y cebolla) Albóndigas guisadas con verduras y guisantes . Plátano
Patatas guisadas con verduras  Salchicha de pavo con ensalada  Manzana	Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria  Ventresca de merluza en salsa ( <b>PESCADO</b> ) *Filete pavo Plátano	Ensalada de pasta con maíz tomate y pavo Hamburguesa Pollo Sandía	Puré de verduras  Pollo Asado  Melón	Lentejas guisadas con verduras  Varitas de merluza( <b>PESCADO</b> )

**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 bocadillito de pan y queso...)

**Merienda:** Puede incluir:

- Una pieza de fruta
- Un lácteo
- Un bocadillito 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.