

SEPTIEMBRE 2022 SIN LACTEO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				
			Arroz con tomate Lomo a la plancha con ensalada Melón	Garbanzos guisados con verduras Tortilla atún (HUEVO PESCADO) con ensalada Plátano
Spaguetti con carne picada(GLUTEN) Filete merluza(PESCADO) al horno Manzana	Sopa estrellitas (GLUTEN) Hamburguesa de pollo con ensalada Plátano	Puré de zanahoria (Zanahoria, patata y puerro) Tortilla francesa (HUEVO) 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 y ensalada Plátano
Lentejas guisadas con verduras Filete de gallineta rebozado (PESCADO HUEVO GLUTEN) Manzana	Arroz con verduras Atún con tomate(PESCADO) Plátano	Sopa de fideo(GLUTEN) Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera. Sandía	Macarrones(GLUTEN) con atún(PESCADO) y tomate Tortilla francesa (HUEVO) con ensalada Melón	Puré de calabacín (Calabacín, patata y cebolla) Albóndigas guisadas con verduras y guisantes (GLUTEN HUEVO) . Plátano
Patatas guisadas con verduras Salchicha de pavo con ensalada Manzana	Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria Tortilla atún (HUEVO PESCADO) con ensalada 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

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. L

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.