

NOVIEMBRE 2022 sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Lentejas guisados con verduras Tortilla de york (HUEVO SOJA) con ensalada	Ensalada de pasta (arroz maíz, quinoa) con tomate, atún y maíz Tortilla de york (HUEVO SOJA) con ensalada	Garbanzos guisados con zanahoria y cebolla Halibut rebozada con maíz (PESCADO) con ensalada	Puré de calabacín Ventresca de merluza en salsa (PESCADO)
Patatas guisadas con verduras Salchicha de pavo con ensalada	Alubia blanca guisada con calabacín. Tortilla queso (HUEVO LACTEO) y ensalada	Arroz con tomate Merluza plancha (PESCADO) con ensalada Yogur (LACTEO)	Puré de zanahoria Albóndigas en salsa	Lentejas guisadas con verduras Atún con salsa de tomate (PESCADO).
Arroz con salsa de verduras Halibut rebozado con harina de maíz (PESCADO)	Sopa de fideo (arroz maíz y quinoa) Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera.	Macarrones (arroz maíz y quinoa) con carne picada y tomate Tortilla atún (HUEVO PESCADO) con ensalada	Puré de verduras (Patata, cebolla judía verde, puerro y zanahoria) Lacón plancha (SOJA) con ensalada	Judías pintas guisadas con verduras Caballa en aceite (PESCADO) con ensalada
Lentejas guisadas con puerro y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada	Puré de zanahoria Croquetas caseras de atún con harina de maíz y leche vegetal (PESCADO) Con ensalada	Garbanzos guisados con cebolla y calabacín Filete merluza (PESCADO) al horno	Espirales (arroz maíz y quinoa) con atún (PESCADO) Tortilla queso (HUEVO LACTEO) y ensalada	Sopa de arroz Pollo asado y lechuga
Puré de verduras Filete merluza (PESCADO) al horno	Alubia blanca con cebolla y calabacín Tortilla atún (HUEVO PESCADO) con ensalada	Sopa de fideo (arroz maíz, quinoa) Estofado de pavo		
Manzana	Plátano	Pera	Mandarina	Pera

Todos los días se incluye una ración de pan y agua. 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.

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.