


ENERO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verduras Tortilla atún con ensalada HUEVO PESCADO)	Sopa de fideo(GLUTEN) Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera	Patatas guisadas con verduras Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Pera	Puré de calabacín patata y cebolla Gallineta rebozada con ensalada(PESCADO GLUTEN HUEVO) Naranja o mandarina	Judía pinta guisada con puerro y zanahoria. York- Queso empanado (GLUTEN, LECHE, SOJA, PUEDE CONTENER TRAZAS DE HUEVO) con ensalada Plátano
Lentejas guisadas con verduras Tortilla queso (HUEVO LACTEO) con ensalada Manzana	Puré de zanahoria, puerro y patata Lacón plancha(SOJA) con lechuga y maíz Plátano	Spaguetti a la carbonara (SOJA GLUTEN LACTEO) Filete de merluza al horno (PESCADO) Pera	Arroz con tomate Pollo Asado con lechuga y tomate Naranja o Mandarina	Alubia blanca guisadas con verduras Atún con tomate (PESCADO) Plátano
Sopa de cocido con fideos (GLUTEN) Albóndigas guisadas con verduras y guisantes (GLUTEN HUEVO). Manzana	Garbanzos guisados con verduras Tortilla York(HUEVO) con ensalada Plátano	Ensalada de pasta con tomate maíz y pavo (GLUTEN) Merluza en salsa de verduras (PESCADO GLUTEN) Yogur (LECHE) Pera	Puré de verduras Canelones de carne con bechamel(GLUTEN, LACTEOS, HUEVO, SOJA, MOSTAZA, SULFITOS) Naranja o Mandarina	Lentejas guisadas con verduras Empanadillas de atún, con ensalada (LACTEO, HUEVO, GLUTEN, PESCADO) Plátano
Macarrones boloñesa Varitas de merluza con ensalada(GLUTEN PESCADO) Manzana	Alubia blanca con calabacín y cebolla Tortilla española(HUEVO) Plátano			

Todos los días se incluye una ración pan y agua. La salsa de tomate frito se hace con tomate zanahoria, cebolla, pimiento ajo y laurel En los guisos, las verduras se incorporan trituradas para hacer la textura más agradable . En la pasta se incorpora un sofrito de pimiento, cebolla, zanahoria y laurel.

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.