


## ENERO 2023 sin huevo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verduras Varitas merluza con ensalada (PESCADO) Manzana	Sopa de fideo( <b>GLUTEN</b> ) 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 maíz( <b>PESCADO</b> ) y ensalada Naranja o mandarina	Judía pinta guisada con calabacín. York plancha ( <b>SOJA</b> ) con ensalada Plátano
Lentejas guisadas con verduras Salchichas pavo con ensalada Manzana	Puré de zanahoria, puerro y patata Lacón plancha( <b>SOJA</b> ) con lechuga y maíz  Plátano	Spaguetti a la carbonara ( <b>SOJA GLUTEN LACTEO</b> ) Filete de merluza al horno ( <b>PESCADO</b> ) Pera	Arroz con tomate  Pollo Asado con lechuga y tomate  Naranja o Mandarina	Alubia blanca guisadas con verduras Atún con tomate ( <b>PESCADO</b> ) Plátano
Sopa de cocido con fideos ( <b>GLUTEN</b> ) Albóndigas guisadas con verduras y guisantes . Manzana	Garbanzos guisados con verduras York plancha ( <b>SOJA</b> ) con ensalada  Plátano	Ensalada de pasta con tomate maíz y pavo ( <b>GLUTEN</b> ) Merluza en salsa de verduras ( <b>PESCADO GLUTEN</b> ) Yogur Pera	Puré de verduras  Pollo plancha  Naranja o Mandarina	Lentejas guisadas con verduras Merluza rebozada con maíz( <b>PESCADO</b> ) Plátano
Macarrones boloñesa Varitas de merluza ( <b>GLUTEN PESCADO</b> ) Manzana	Alubia blanca con calabacín y cebolla Lomo plancha 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.**

## 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.