


## ENERO 2023 SIN LACTEO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verduras  Tortilla atún con ensalada <b>(HUEVO PESCADO)</b>	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 y ensalada <b>(PESCADO GLUTEN HUEVO)</b> Naranja o mandarina	Judía pinta guisada con calabacín. York Plancha <b>(SOJA)</b> con ensalada Plátano
Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa <b>(HUEVO )</b> con ensalada  Manzana	Puré de zanahoria, puerro y patata Lacón <b>(SOJA)</b> plancha con lechuga y maíz  Plátano	Spaguetti a la carbonara con leche vegetal <b>(SOJA GLUTEN)</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 <b>(GLUTEN HUEVO)</b> . Manzana	Garbanzos guisados con verduras Tortilla York <b>(HUEVO )</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 vegetal Pera	Puré de verduras  Pollo plancha con ensalada 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 Tortilla española <b>(HUEVO)</b>  Pera			

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 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.