


MAYO 2023 BASAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Salchichas de pavo con lechuga y maíz</p> <p>Plátano</p>	<p>Alubias blancas guisadas con cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla queso (HUEVO LACTEO) con ensalada</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pinchitos de pollo</p>	<p>Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria</p> <p>Varitas de merluza (PESCADO GLUTEN). Con lechuga y maíz</p> <p>Plátano</p>
<p>Spaguetti con carne picada(GLUTEN)</p> <p>Tortilla atún (HUEVO PESCADO) con ensalada</p> <p>Manzana</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete merluza en salsa verde (ajo, cebolla guisantes y perejil) (PESCADO GLUTEN)</p> <p>Plátano</p>	<p>Puré verduras</p> <p>York –queso empanado y ensalada (GLUTEN LECHE SOJA HUEVO)</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa fideo (GLUTEN)</p> <p>Tilapia plancha (HUEVO PESCADO)</p> <p>Naranja</p>	<p>Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria</p> <p>Lacón a la plancha con ensalada</p> <p>Plátano</p>
<p>lentejas</p> <p>Ventresca de merluza al horno.(PESCADO GLUTEN)</p> <p>Manzana</p>	<p>Macarrones con atún (GLUTEN Y PESCADO)</p> <p>Tortilla queso (HUEVO LACTEO) y ensalada</p> <p>Pera</p> <p>Plátano</p>	<p>Puré de calabacín</p> <p>Croquetas caseras de carne (HUEVO LECHE GLUTEN) y ensalada</p>	<p>Alubias blancas guisadas con calabacín</p> <p>Filete de caballa en aceite</p> <p>Naranja</p>	<p>Sopa de estrellitas (GLUTEN) con verduras</p> <p>Lomo plancha con ensalada</p> <p>Plátano</p>
<p>Ensalada de pasta, maíz, tomate y atún (GLUTEN PESCADO)</p> <p>Tortilla York (HUEVO SOJA) con ensalada</p> <p>Manzana</p>	<p>Sopa de fideo(GLUTEN)</p> <p>Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera.</p> <p>Plátano</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Merluza HORNO(PESCADO GLUTEN)</p> <p>Pera</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Magro de cerdo estofado con verduras</p> <p>Naranja</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Atún con tomate (PESCADO)</p> <p>Plátano</p>
<p>Lentejas guisadas con puerro cebolla y zanahoria</p> <p>Empanadillas de atún, (LACTEO, HUEVO, GLUTEN, PESCADO)</p> <p>Manzana</p>	<p>Puré de zanahoria puerro y patata</p> <p>Tortilla queso (HUEVO LACTEO) con ensalada</p>			

Todos los días se incluye una ración de pan y agua. Los lunes el pan será integral. Las verduras en los guisos y legumbres 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.