

## MAYO 2023 SIN GLUTEN

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

**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.