


MAYO 2023 sin huevo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Manzana	Patatas guisadas con verduras Salchichas de pavo con lechuga y maíz	Alubias blancas guisadas con cebolla y calabacín Pollo plancha con ensalada	Arroz con salsa de tomate Pinchitos de pollo	Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria Varitas de merluza (PESCADO GLUTEN). Con lechuga y maíz Plátano
Spaguetti con carne picada(GLUTEN) Gallineta plancha (PESCADO) con ensalada Manzana	Lentejas guisadas con verduras Filete merluza en salsa verde (ajo, cebolla guisantes y perejil) (PESCADO GLUTEN) Plátano	Puré de verduras York Plancha (SOJA) y ensalada Pera	Sopa de fideo Tilapia plancha con lechuga 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 con atún y tomate (GLUTEN Y PESCADO) Salchichas pavo y ensalada Plátano	Puré de calabacín Croquetas caseras de carne, con leche vegetal y harina de maíz Pera	Alubias blancas con cebolla y calabacín Filete de caballa en aceite y ensalada Naranja	Sopa de estrellitas con verduras Lomo plancha y ensalada Plátano
Ensalada de pasta, maíz, tomate y atún (GLUTEN PESCADO) York plancha con ensalada Manzana	Sopa de fideo(GLUTEN) Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera. Plátano	Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa de verduras (zanahoria, cebolla pimiento y tomate)(PESCADO GLUTEN) Pera	Arroz con tomate Cabecero de lomo plancha y ensalada Naranja	Puré de verduras Atún con tomate (PESCADO) Plátano
Lentejas guisadas con puerro y zanahoria Caballa en aceite con ensalada Manzana	Puré de zanahoria puerro y patata Lomo plancha 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.