

MAYO 2023 SIN LACTEO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Manzana	Patatas guisadas con verduras Salchichas de pavo con lechuga y maíz	Alubias blancas guisadas con cebolla y calabacín Tortilla FRANCESA (HUEVO) con ensalada	Arroz con salsa de tomate Pinchitos de pollo	Garbanzos guisados con cebolla y zanahoria Varitas de merluza (PESCADO GLUTEN). Con lechuga y maiz Plátano
Spaguetti con carne picada(GLUTEN) *Spaguetti sin 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 de verduras York Plancha (SOJA) y ensalada Pera	Sopa de fideo (GLUTEN) 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 verduras Ventresca de merluza al horno.(PESCADO GLUTEN) Manzana	Macarrones con atún (GLUTEN Y PESCADO) Tortilla francesa (HUEVO) y ensalada Lentejas guisadas con verduras Plátano	Puré de calabacín Croquetas caseras de carne, con leche vegetal y harina de maiz 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) Tortilla York (HUEVO) con ensalada Manzana	Sopa de fideo(GLUTEN) Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera. Plátano	Lentejas guisadas con verduras Merluza al horno (PESCADO GLUTEN) 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 Manzana	Puré de zanahoria puerro y patata Tortilla francesa 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.