

DICIEMBRE 2023 BASAL

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| |  | | | Patatas guisadas con cebolla y zanahoria Salchichas de pavo con lechuga y maíz Pera y lácteo |
| Macarrones con tomate y carne picada (GLUTEN) Tortilla queso (HUEVO LACTEO) y ensalada Manzana | Puré de verduras (patata, puerro, zanahoria, calabacín y judías verdes) Caballa con ensalada (PESCADO) Plátano | | | |
| Ensalada de pasta (GLUTEN) con maíz tomate y pavo Tortilla de atún (PESCADO, HUEVO) Manzana | Judías blancas guisadas con cebolla y calabacín) Croquetas de carne (LACTEO, HUEVO, GLUTEN) Plátano | Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada (PESCADO) Mandarina | Sopa de fideo (GLUTEN) Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera Plátano | Puré de zanahoria patata y puerro Lacón a la plancha (SOJA) Pera y lácteo |
| Patatas guisadas con judías verdes cebolla y zanahoria Tortilla queso (HUEVO QUESO) con ensalada Manzana | Macarrones con tomate y carne picada Tilapia plancha (PESCADO) y ensalada Plátano | Lentejas guisadas con verduras Pollo asado con ensalada Mandarina | Arroz con verduras (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento) Varitas de merluza con lechuga (PESCADO, GLUTEN) Plátano | Judías guisadas con cebolla y calabacín Lomo a la plancha Pera y lácteo |

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 legumbres, albóndigas y patatas guisadas, las verduras 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 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.