


## DICIEMBRE 2023 sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Patatas guisadas con cebolla y zanahoria Salchichas de pavo con lechuga y maíz Pera y lácteo
Macarrones(arroz maíz y quinoa) con tomate y carne picada Tortilla queso ( <b>HUEVO LACTEO</b> ) y ensalada Manzana	Puré de verduras(patata, puerro, zanahoria, calabacín y judías verdes)  Caballa en aceite ( <b>PESCADO</b> ) Plátano			
Ensalada de pasta(arroz, quínoa y maíz) con maíz tomate y pavo Tortilla de atún( <b>HUEVO,PESCADO</b> ) Manzana	Judías blancas guisadas con cebolla y calabacín  Croquetas de carne con leche vegetal y harina de maíz  Plátano	Arroz con salsa de tomate  Ventresca de merluza al horno con ensalada( <b>PESCADO</b> )  Mandarina	Sopa de fideo(arroz quínoa y maíz) Cocido completo: Garbanzo, patata, zanahoria, pollo, chorizo y ternera Plátano	Puré de zanahoria patata y puerro Lacón a la plancha ( <b>SOJA</b> )  Pera y lácteo
Patatas guisadas con judías verdes, cebolla y zanahoria  Tortilla queso ( <b>HUEVO QUESO</b> ) con ensalada  Manzana	Macarrones (arroz maíz y quinoa) con tomate y carne picada  Tilapia a la plancha( <b>PESCADO</b> ) y ensalada  Plátano	Lentejas guisadas con verduras  Pollo asado con ensalada  Mandarina	Arroz con verduras(cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)  Merluza al horno ( <b>PESCADO</b> ) Plátano	Judías blancas 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 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.