

## DICIEMBRE 2023 SIN PESCADO

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