

SEPTIEMBRE 2024 alérgico al pescado

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Lentejas guisadas con verdura Pollo plancha con ensalada Plátano | Arroz con verduras Pavo a la plancha con lechuga Sandía | Garbanzos guisados con zanahoria y cebolla Tortilla francesa (HUEVO) con ensalada Manzana | Puré de calabacín (patata , calabacín, cebolla) Lomo de cerdo en salsa de tomate(TOMATE,CERDO) Nectarina Yogur (LACTEO) |
| Patatas guisadas con verduras Tortilla de queso con ensalada (HUEVO, LACTEO) Melón | Alubias guisadas con verdura Pollo asado con ensalada Plátano | Macarrones con york (GLUTEN,CERDO) Pavo a la plancha con ensalada(GLUTEN PESCADO) Sandía | Sopa cocido(GLUTEN) Cocido completo: patata, judía verde, garbanzo, pollo, ternera, cerdo, jamón, chorizo(CERDO) Manzana | Puré de verduras (patata, cebolla ,zanahoria ,calabacín) Hamburguesas de pollo Nectarina Yogur(LACTEO) |
| Spaguetti boloñesa (GLUTEN, CERDO, TOMATE) Tortilla york (HUEVO,CERDO) con ensalada Melón | Alubias con verduras Croquetas caseras de carne(LECHE GLUTEN HUEVO,CERDO) Plátano | Puré zanahoria (patata, zanahoria puerro) Lomo a la plancha (CERDO) Sandía | Lentejas con calabacín y cebolla Salchichas pavo con lechuga y maíz Manzana | Arroz con tomate (TOMATE) Lacón a la plancha con ensalada (CERDO) Nectarina Yogur (LACTEO) |
| Sopa de fideo con verduras (GLUTEN) Pollo asado con ensalada Melón | | | |  <p>Delicias Eladio GASTRONOMÍA CONQUEÑA</p> |

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. Debido a un problema de mercado no podemos asegurar que pescado irá cada día.

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

