

## SEPTIEMBRE 2024 alérgico al huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Lentejas guisadas con verdura  Caballa en aceite con ensalada <b>(PESCADO)</b> Plátano	Arroz con verduras  Caella en salsa con lechuga <b>( PESCADO)</b>  Sandía	Garbanzos guisados con zanahoria y cebolla  Pollo a la plancha 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  Salchichas de pavo  Melón	Alubias guisadas con verdura  Pescado al horno con ensalada <b>(PESCADO)</b>  Plátano	Macarrones con atún <b>(GLUTEN PESCADO)</b>  Varitas de merluza con ensalada <b>(GLUTEN PESCADO)</b>  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 <b>(GLUTEN, CERDO, TOMATE)</b>  Pollo a la plancha con ensalada  Melón	Alubias con verduras  Croquetas caseras de atún con harina de garbanzos y maíz y bebida vegetal <b>(PESCADO)</b>  Plátano	Puré zanahoria (patata, zanahoria puerro)  Ventresca de bacalao rebozada(PESCADO GLUTEN) Sandía	Lentejas con calabacín y cebolla  Salchichas pavo con lechuga y maíz  Manzana	Arroz con tomate (TOMATE)  Lacón a la plancha con ensalada <b>(CERDO)</b>  Nectarina Yogur (LACTEO)
Sopa de fideo con verduras <b>(GLUTEN)</b> Atún con tomate con lechuga <b>(PESCADO)</b> Melón				

**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

