

SEPTIEMBRE BASAL 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Lentejas guisadas con verdura Caballa en aceite con ensalada (PESCADO) Plátano	Arroz con verduras Caella en salsa con lechuga (PESCADO) Sandía	Garbanzos guisados con zanahoria y cebolla Tortilla atún (HUEVO PESCADO) 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 Filete de merluza al horno con ensalada (PESCADO) Plátano	Macarrones con atún (GLUTEN PESCADO) Varitas de merluza 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 atún (LECHE GLUTEN HUEVO,PESCADO) Plátano	Puré zanahoria (patata, zanahoria puerro) Ventresca de bacalao rebozada(PESCADO GLUTEN) Sandia	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) Atún con tomate con lechuga (PESCADO GLUTEN) 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