

**COLEGIO CONCERTADO VILLA DE NAVALCARNERO MENÚ FEBRERO 2019**

<b>Lunes 4</b>	<b>Martes 5</b>	<b>Miércoles 6</b>	<b>Jueves 7</b>	<b>Viernes 8</b>
<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>	<p>*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, carne de ternera, morcilla, chorizo y panceta *Yogur sabores</p> <p>Kcal.: 831 kcal Hc: 54 % Proteínas: 16 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Espaguetis con carne picada *Filetes de merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y tomate *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 789 kcal Hc: 60 % Proteínas: 12 % Grasas: 28 %</p>	<p>*Judías verdes salteadas con jamón *Albóndigas en salsa con patatas fritas *Fruta del tiempo *Quesito</p> <p>Kcal.: 798 kcal Hc: 50 % Proteínas: 16 % Grasas: 34 %</p>	<p>*Judías blancas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate, pepino y cebolla *Postre lácteo</p> <p>Kcal.: 804 kcal Hc: 55 % Proteínas: 25 % Grasas: 20 %</p>
<b>Lunes 11</b>	<b>Martes 12</b>	<b>Miércoles 13</b>	<b>Jueves 14</b>	<b>Viernes 15</b>
<p>*Lentejas estofadas *Lomo de cerdo en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz. *Fruta del tiempo Quesito</p> <p>Kcal.: 771 kcal Hc: 60 % Proteínas: 17 % Grasas: 23 %</p>	<p>*Arroz con tomate *Huevo frito con salchichas Frankfurt *Postre lácteo</p> <p>Kcal.: 797 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas: 20 %</p>	<p>*Puré de verduras *Pollo al ajillo con patatas fritas *Melocotón en almíbar</p> <p>Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 18 % Grasas: 23 %</p>	<p>*Macarrones a la carbonara *Filete de merluza a la romana con ensalada de tomate *Fruta del tiempo *Quesito</p> <p>Kcal.: 836 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>	<p>*Sopa de picadillo *Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y tomate *Yogur</p> <p>Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>
<b>Lunes 18</b>	<b>Martes 19</b>	<b>Miércoles 20</b>	<b>Jueves 21</b>	<b>Viernes 22</b>
<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>	<p>*Judías blancas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate, pepino y cebolla *Postre lácteo</p> <p>Kcal.: 804 kcal Hc: 55 % Proteínas: 25 % Grasas: 20 %</p>	<p>*Patatas a la marinera *Varitas de merluza y croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate. *Piña en su jugo</p> <p>Kcal.: 810 kcal Hc: 55 % Proteínas: 15 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Judías verdes rehogadas *Ternera en salsa con patatas fritas *Fruta del tiempo Quesito</p> <p>Kcal.: 790 kcal Hc: 58 % Proteínas: 14 % Grasas: 28 %</p>	<p>*Lazos de pasta con salsa milanesa *Filete de merluza a la romana con ensalada de tomate *Yogur</p> <p>Kcal.: 836 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>
<b>Lunes 25</b>	<b>Martes 26</b>	<b>Miércoles 27</b>	<b>Jueves 28</b>	
<p>*Lentejas estofadas *Lomo de cerdo en su jugo con ensalada de tomate, lechuga y remolacha *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 751 kcal Hc: 60 % Proteínas: 17 % Grasas: 23 %</p>	<p>*Sopa de pollo con fideos *Tortilla de calabacín y patata con ensalada de lechuga y tomate *Yogur sabores</p> <p>Kcal.: 731 kcal Hc: 54 % Proteínas: 16 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>	<p>*Guisantes salteadas con jamón *Albóndigas en salsa con patatas fritas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 798 kcal Hc: 50 % Proteínas: 16 % Grasas: 34 %</p>	

- El menú incluye agua de bebida y una ración de pan (30-60 gr.)
- La leche que se añade es Pascual (100-150 cc)
- El tamaño de las raciones van en proporción a la edad
- Los menús están adaptados a los gustos y preferencias de los niños, para que sean aceptados de la mejor manera.
- El Colegio cuenta con cocina propia. Todos los menús son elaborados en el propio centro.
- Los menús de los niños de Educación infantil, sufren algunas modificaciones cuando no son adecuados para ellos. Los huevos fritos se sustituyen por tortilla francesa, los jamoncitos de pollo por filetes de pollo, los pescados con raspa por otros que no la tengan

## SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS PARA LOS ALUMNOS CON ALERGIAS ALIMENTARIAS E INTOLERANCIAS

### Alergia a las legumbres.

- Las legumbres se sustituyen por verduras rehogadas con jamón, puré de verduras, arroz con tomate o sopa de fideos.
- Cuando hay cocido se saca caldo para hacerles sopa antes de incorporar los garbanzos. La carne, chorizo morcilla y demás componentes se cuecen por separado.

### Intolerancia al gluten.

- Para los alumnos intolerantes al gluten, las harinas y el pan de los empanados se sustituye por maicena o fécula de patata.
- Las empanadillas, croquetas, macarrones y espagueti que se sirven a estos alumnos son sin gluten.
- Los alimentos elaborados que forman parte del menú no contienen gluten.

### Alergias al marisco.

- La paella se sustituye por arroz blanco con tomate o arroz con pollo.

### Alergias al huevo.

- Los huevos fritos o tortillas se sustituyen por pollo, salchichas o pescado.
- Si los alimentos van empanados se utiliza solo harina o pan rallado.

### Intolerancia a la lactosa y proteínas de la leche.

- Ningún alimento elaborado que se sirve en el comedor lleva en su composición estas sustancias.
- El yogur y la leche que se sirve a estos niños es de soja.

### Alergias al pescado

- Hay alumnos alérgicos al pescado blanco, a ellos se les sirve azul.
- Si la alergia es a todo el pescado, este se sustituye por filete o salchichas. Las patatas a la marinera se sustituyen por patatas a lo pobre.

Los utensilios de cocina para alérgicos son exclusivos para estos menús.

El menú servido en la cena tiene que ser complementario y similar al de la comida, por lo tanto hay que añadir los grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida

## RECOMENDACIONES CENAS

### Comida:

### Cena:

- \*Cereales, patatas o legumbres.....Verduras crudas o cocinadas.
- \*Verduras crudas o cocinadas.....Cereales, patatas o legumbres
- \*Carne.....Pescado o huevo
- \*Pescado.....Huevo o carne
- \*Huevo.....Carne o pescado
- \*Fruta.....Lácteo
- \*Lácteo.....Fruta