

MENÚ ENERO 2018 COLEGIO CONCERTADO VILLA DE NAVALCARNERO

Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
<p>*Pasta con salsa milanesa *Varitas de merluza con ensalada de tomate *Yogur</p> <p>Kcal.: 836 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>	<p>*Lentejas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 809 kcal Hc: 60 % Proteínas: 11 % Grasas: 29 %</p>	<p>*Puré de zanahoria *Pollo asado con patatas fritas. *Yogur</p> <p>Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 18 % Grasas: 23 %</p>	<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>
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
<p>*Arroz con tomate *Huevo frito con salchichas Frankfurt *Fruta del tiempo *Quesito</p> <p>Kcal.: 800 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas: 20 %</p>	<p>*Guisantes salteados *Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas *Fruta *Quesito</p> <p>Kcal.: 704 kcal Hc: 50 % Proteínas: 18 % Grasas: 32 %</p>	<p>*Garbanzos guisados con verduras *Escalope con ensalada *Yogur</p> <p>Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Puré de calabacín *Hamburguesa de ternera plancha con patatas fritas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 830 kcal Hc: 57 % Proteínas: 19 % Grasas: 24 %</p>	<p>*Macarrones 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>
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
<p>*Espaguetis a la milanesa *Filetes de lenguado con ensalada de lechuga, maíz y tomate *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 789 kcal Hc: 60% Proteínas: 12% Grasas: 28 %</p>	<p>*Judías blancas estofadas *Tortilla de atún con ensalada con lechuga, tomate. *Fruta en almíbar *Quesito</p> <p>Kcal.: 804 kcal Hc: 55 % Proteínas: 25 % Grasas: 20 %</p>	<p>*Patatas con carne de ternera *, Varitas de merluza y croquetas con ensalada de lechuga y tomate. *Fruta del tiempo *Leche</p> <p>Kcal.: 810 kcal Hc: 55 % Proteínas: 15 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Crema de calabacín *Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas *Fruta del tiempo *Leche</p> <p>Kcal.: 790 kcal Hc: 58 % Proteínas: 14 % Grasas: 28 %</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>
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1 febrero	Viernes 2 febrero
<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>*Lentejas estofadas *Cinta de lomo plancha con ensalada de tomate, lechuga y remolacha *Fruta del tiempo *Quesito</p> <p>Kcal.: 751 kcal Hc: 60 % Proteínas: 17 % Grasas: 23 %</p>	<p>*Judías verdes *Ternera en salsa con patatas fritas. *Yogur</p> <p>Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>	<p>*Macarrones con salsa milanesa *Filete de merluza a la romana con ensalada de tomate *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal.: 836 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>	<p>*Garbanzos guisados con verduras *Filete de pollo con ensalada de lechuga. *Yogur</p> <p>Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>

MENÚ ENERO 2018 COLEGIO CONCERTADO VILLA DE NAVALCARNERO

- 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 ALERGIA ALIMENTARIA E INTO- LERANCIAS

Alergia a las legumbres.

- Las legumbres se sustituyen por judías verdes 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.

MENÚ ENERO 2018 COLEGIO CONCERTADO VILLA DE NAVALCARNERO