

# MENÚ MARZO

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<p>*Sopa de verduras *Cinta de lomo con patatas fritas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:790 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%</p>	<p>*Lentejas estofadas *Salchichas frescas de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo y queso</p> <p>Kcal:805 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%</p>	<p>*Ensalada de pasta *Varitas de merluza con lechuga y tomate *Yogur o flan</p> <p>Kcal:774 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>*Arroz con tomate *Tortilla francesa con salchichas de pavo *Yogur o natillas</p> <p>Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:20%</p>	<p>*Judías verdes rehogadas con patata y chorizo *Filetes de pollo con ensalada de lechuga y maíz *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal:784 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<p>*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, ternera, morcilla y chorizo *Yogur</p> <p>Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%</p>	<p>*Puré de verduras *Hamburguesa mixta con patatas fritas *Fruta del tiempo y queso</p> <p>Kcal:783 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<p>*Pasta a la carbonara *Rollitos de merluza al horno a la riojana con puré de patata *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:771 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>*Lentejas estofadas *Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate *Yogur</p> <p>Kcal:804 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%</p>	<p>*Patatas con costillas *Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:770 Hc:53% Proteínas:20% Grasas:27%</p>	<p>*Pasta de colores a la milanesa *Merluza a la marinera con guisantes *Yogur o flan</p> <p>Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%</p>	<p>*Sopa de estrellas *Jamoncitos de pollo con patatas fritas *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal:800 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%</p>	<p>*Arroz tres delicias *Caballa con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo y queso</p> <p>Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>*Espaguetis con tomate y chorizo *Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz *Yogur o natillas</p> <p>Kcal:774 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%</p>	<p>*Judías blancas estofadas *Lomo en salsa de manzana con champiñones *Yogur</p> <p>Kcal:878 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%</p>	<p>*Crema de calabacín *Salchichas frescas encebolladas con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:778 Hc:60% Proteínas:18% Grasas:22%</p>	<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Sardinillas con ensalada de lechuga y maíz *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal:735 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p>*Patatas con magro a la andaluza *Cordon blue con ensalada de lechuga *Yogur</p> <p>Kcal:798 Hc:60% Proteínas:18% Grasas:22%</p>	<p>*Brócoli rehogado con patata *Ragout de pavo con guarnición de zanahoria *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<p>*Lentejas estofadas *Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate *Yogur o flan</p> <p>Kcal:800 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%</p>	<p>*Guisantes con jamón *Magro de cerdo con tomate y patatas fritas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:790 Hc:60% Proteínas:13% Grasas:27%</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>

\*Pasta de colores a la milanesa  
\*Rollitos de merluza al horno a la riojana con puré de patata  
\*Fruta del tiempo  
Kcal:771  
Hc:53%  
Proteínas:23%  
Grasas:24%

## MENÚ COLEGIO CONCERTADO VILLA DE NAVALCARNERO

El colegio cuenta con cocina propia. Todos los menús son elaborados en el propio Centro.

El menú incluye agua de bebida y una ración de pan (30-60 gr).

El tamaño de las raciones va en proporción a la edad.

Los menús están adaptados a los gustos y preferencias de los niños/as, para que sean aceptados de la mejor manera.

Los menús de los niños de E. Infantil sufren algunas modificaciones cuando no son adecuados para ellos; los huevos fritos se sustituyen por tortilla francesa y los pescados con raspa por otros que no la tengan.

## IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El desayuno es una de las tomas más importantes del día. Se debe: Desayunar a diario.

Realizar un desayuno completo, que incluya al menos 4 grupos de alimentos distintos.

Variar los alimentos.

Ejemplos de desayunos:

Leche con cacao, cereales y pera.

Leche con cacao, galletas y zumo de naranja.

Leche con una tostada con mantequilla y mermelada y una manzana.

Leche con una barrita de pan tostado, aceite de oliva y tomate natural triturado.

Batido de frutas naturales con una barrita de pan tostado, fiambre de pavo y queso fresco.

## RECOMENDACIONES DE CENA

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.

COMIDA:

-Cereales, patatas o legumbres.....Verduras crudas o cocidas

-Verduras crudas o cocidas.....Cereales, patatas o legumbres

- Carne.....Pescado o huevo

-Pescado.....Huevo o carne

-Huevo.....Carne o pescado  
-Fruta.....Lácteo  
-Lácteo.....Fruta

## SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS PARA ALUMNOS CON ALERGIAS E INTOLERANCIAS

### Alergia a las legumbres

Las legumbres se sustituyen por puré de verduras, arroz con tomate, sopa de fideos, patatas guisadas o rehogadas.

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. La sopa se hace con el caldo de cocer el morcillo, cebolla , patata y zanahoria.

### INTOLERANCIA AL GLUTEN

Para los alumnos alérgicos al gluten, se sustituyen, las harinas y el pan de los empanados, 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, pescado o hamburguesa.

Si los alimentos van empanados se utiliza solo harina o pan rallado.

### INTOLERANCIA A LA LACTOSA Y PROTEÍNAS DE LA LECHE

Ningún elemento elaborado que se sirve en el comedor lleva en su composición de estas sustancias.

El yogur y la leche que se sirve a estos niños son de soja.

### ALERGIAS AL PESCADO

El pescado se sustituye por otra proteína de carne. Las patatas a la marinera se sustituyen por patatas a lo pobre o patatas con carne.

Los utensilios de cocina para alérgicos son exclusivos para estos menús