




MENÚ MAYO

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	FESTIVO	*Espaguetis con tomate y chorizo *Varitas de merluza con lechuga y tomate *Yogur Kcal:774 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%	*Sopa de estrellas *Pollo asado con patatas fritas *Fruta del tiempo y quesito Kcal:820 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%	*Arroz tres delicias *Caballa con ensalada de lechuga y maíz *Yogur o natillas Kcal:779 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
*Lentejas estofadas *Merluza a la marinera con gambas con puré de patata *Yogur o flan Kcal:804 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%	*Brócoli rehogado con patata *Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maíz *Fruta del tiempo Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Paella mixta (pollo y marisco) *Huevos con pisto *Yogur Kcal:735 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%	*Patatas con costillas *Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga *Fruta del tiempo y quesito Kcal:770 Hc:53% Proteínas:20% Grasas:27%	*Pasta de colores a la milanesa *Ragout de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta en almíbar Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
FESTIVO	*Arroz con tomate *Tortilla francesa con salchichas de pollo *Yogur o flan Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:20%	*Judías verdes rehogadas con patata y chorizo *Ternera guisada con guarnición de zanahoria *Fruta del tiempo Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Ensalada de pasta *Merluza a la romana con lechuga *Yogur Kcal:771 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%	*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, ternera, morcilla y chorizo *Fruta del tiempo y quesito Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	MIÉRCOLES 24
*Pasta a la carbonara *Ventresca de merluza al horno a la riojana con champiñones *Yogur o natillas Kcal:771 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%	*Puré de verduras *Hamburguesa mixta con patatas fritas *Fruta del tiempo y quesito Kcal:783 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Judías blancas estofadas *Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate *Yogur Kcal: 840 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30%	*Guisantes con jamón *Albóndigas en salsa con puré de patata *Fruta en almíbar Kcal:782 Hc:50% Proteínas:23% Grasas:27%	*Arroz tres delicias *Sardinillas con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo Kcal:779 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%
LUNES 29	LUNES 29	MIÉRCOLES 31		
*Patatas con magro a la andaluza *Cordon blue con ensalada de lechuga y maíz *Yogur o flan Kcal:798 Hc:60% Proteínas:18% Grasas:22%	*Lentejas estofadas *Ventresca de merluza en salsa verde con champiñones *Fruta del tiempo Kcal:800 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%	*Crema de calabacín *Filetes de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas *Yogur Kcal:780 Hc:60% Proteínas:18% Grasas:22%		

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:

Leches 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