
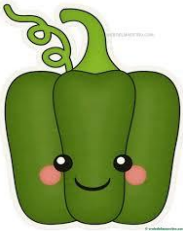
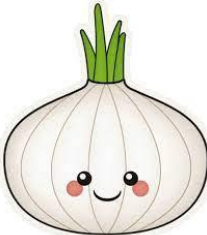



MENÚ ABRIL

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	<p>*Lentejas estofadas *Cinta de lomo con puré de patata *Yogur</p> <p>Kcal:805 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%</p>	<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Caballa con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:735 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%</p>	<p>*Sopa de estrellas *Hamburguesa mixta con patatas fritas *Yogur o flan</p> <p>Kcal:807 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%</p>	<p>*Espaguetis con tomate y chorizo *Merluza a la romana y ensalada de lechuga *Fruta del tiempo y queso Kcal:770 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%</p>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>*Arroz con tomate *Tortilla francesa con salchichas frescas de pollo *Yogur o flan</p> <p>Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:20%</p>	<p>*Puré de verduras *Chuleta de sajonia con patatas fritas *Fruta del tiempo y queso</p> <p>Kcal:783 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<p>*Pasta a la carbonara *Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas *Yogur</p> <p>Kcal:795 Hc:60% Proteínas:12% Grasas:28%</p>	<p>*Brócoli rehogado con patata *Filetes de pollo con ensalada de lechuga y maíz *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<p>*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, ternera, morcilla y chorizo *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%</p>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>*Pasta de colores a la milanesa *Merluza en salsa verde con champiñones *Yogur</p> <p>Kcal:769 Hc:53% Proteínas:20% Grasas:27%</p>	<p>*Patatas a la marinera *San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada *Piña en su jugo y queso</p> <p>Kcal:770 Hc:53% Proteínas:20% Grasas:27%</p>	<p>*Judías blancas estofadas *Tortilla de patata con lechuga y aceitunas *Yogur o natillas</p> <p>Kcal:840 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30%</p>	<p>*Crema de calabacín *Pollo asado con patatas fritas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:780 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<p>*Arroz tres delicias *Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%</p>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>*Lentejas estofadas *Cinta de lomo con puré de patata *Yogur o flan</p> <p>Kcal:804 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%</p>	<p>*Ensalada de pasta *Ragout de pollo con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:805 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%</p>	<p>*Sopa de verduras *Croquetas y empanadillas con lechuga *Yogur</p> <p>Kcal:776 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%</p>	<p>*Judías verdes con patata y chorizo *Ternera guisada con guarnición de zanahoria *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<p>*Arroz con tomate *Tortilla francesa con salchichas frescas de pollo *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:20%</p>
LUNES 29	MARTES 30			
<p>*Ensalada campera *Filetes de pollo con champiñones *Yogur</p> <p>Kcal:810 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30%</p>	<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Caballa con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal:735 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%</p>			

MENÚ ABRIL

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.

MENÚ ABRIL

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.

MENÚ ABRIL

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