






MENÚ SEPTIEMBRE

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	<ul style="list-style-type: none"> *Lentejas estofadas *Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate *Yogur o natillas <p>Kcal:805 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Arroz con tomate *Tortilla francesa con salchichas frescas de pollo *Fruta del tiempo y quesito <p>Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:20%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Ensalada campera *Filetes de pollo con champiñones *Yogur <p>Kcal:810 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Pasta a la carbonara *Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo <p>Kcal:795 Hc:60% Proteínas:12% Grasas:28%</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<ul style="list-style-type: none"> *Paella mixta (pollo y marisco) *Sardinias con ensalada de lechuga y zanahoria rallada *Yogur o flan <p>Kcal:735 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Puré de verduras *Chuleta de sajonia con patatas fritas *Fruta en almíbar <p>Kcal:783 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Ensalada de pasta *Ragout de pollo con ensalada de lechuga y tomate *Yogur <p>Kcal:805 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Judías verdes rehogadas con patata y chorizo *Ternera guisada con guarnición de zanahoria *Fruta del tiempo <p>Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, ternera, morcilla y chorizo *Fruta del tiempo y quesito <p>Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<ul style="list-style-type: none"> *Espaguetis con tomate y chorizo *Merluza en salsa verde con puré de patata *Yogur <p>Kcal:770 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Brócoli rehogado con patata *Filetes de pollo con ensalada de lechuga *Fruta del tiempo <p>Kcal.785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Judías blancas estofadas *Tortilla de patata con lechuga y aceitunas *Yogur o natillas <p>Kcal:840 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Crema de calabacín *Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo y quesito <p>Kcal:780 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Arroz tres delicias *Caballa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada *Fruta del tiempo <p>Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%</p>
LUNES 30				
<ul style="list-style-type: none"> *Ensaladilla rusa *Ragout de pavo en salsa con puré de patata *Yogur o flan <p>Kcal:780% Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%</p>				

MENÚ SEPTIEMBRE

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 SEPTIEMBRE

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 SEPTIEMBRE

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.