

MENÚ OCTUBRE

			JUEVES 1	VIERNES 2
			*Sopa de verduras *Filetes de pollo al horno con patatas gajo al horno *Fruta del tiempo Kcal:783 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Lentejas estofadas *Cinta de lomo con ensalada de lechuga y huevo cocido *Fruta del tiempo Kcal:804 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
*Ensalada de pasta *Merluza al horno con champiñones *Yogur Kcal:805 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%	*Guisantes con jamón *Albóndigas en salsa con puré de patata *Fruta del tiempo Kcal:782 Hc:50% Proteínas:23% Grasas:27%	*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, ternera, morcilla y chorizo *Fruta del tiempo Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%	*Puré de verduras *Pollo asado con ensalada de lechuga y brotes de soja *Fruta del tiempo Kcal:820 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%	*Arroz con tomate *Tortilla francesa con salchichas frescas de pollo *Fruta del tiempo Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:20%
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	*Paella mixta (pollo y marisco) *Caballa con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo y queso Kcal:735 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%	*Brócoli rehogado con patata *Filetes de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria *Fruta del tiempo Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Pasta a la milanesa *Merluza a la marinera con gambas y puré de patata *Fruta del tiempo Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%	*Judías blancas estofadas *Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo Kcal:782 Hc:60% Proteínas:17% Grasas:23%
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
*Lentejas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada *Yogur Kcal:805 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%	*Patatas a la marinera *Lomo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo Kcal:783 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Arroz con pollo y verduras *Sardinas con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo Kcal:730 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%	*Crema de zanahoria *Pollo asado con champiñones *Fruta del tiempo y queso Kcal:780 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Espaguetis con tomate y chorizo *Merluza al horno con coliflor *Fruta del tiempo Kcal:770 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
*Arroz tres delicias *Caballa con ensalada de lechuga y brotes de soja *Yogu Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%	*Crema de calabacín *Chuleta de sajonia con patatas gajo al horno *Fruta del tiempo Kcal:783 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24% n	*Pasta a la carbonara *Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz *Fruta del tiempo Kcal:795 Hc:60% Proteínas:12% Grasas:28%	*Judías verdes rehogadas con patata y chorizo *Ternera guisada con guarnición de zanahoria *Fruta del tiempo Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Garbanzos guisados con verduras * Huevos con atún y tomate *Fruta del tiempo Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%

- 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 (blanco e integral) (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.
- Priorizamos técnicas culinarias como horno, hervido, plancha y sofritos frente a las frituras
- Mensualmente habrá platos de comida principal de producción ecológica (legumbres)
- La pasta se irá intercalando la normal con la integral.

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, bizcocho casero 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 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

ALERGIAS AL SULFITO

Los alimentos que puedan contener sulfitos se sustituyen por otros alimentos de características similares que no los tengan.