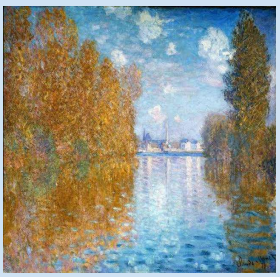
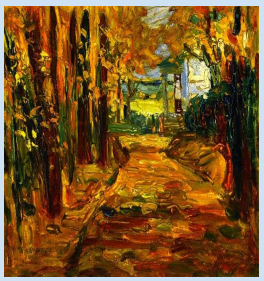
MENÚ NOVIEMBRE

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	*Espaguetis con tomate y chorizo *Merluza en salsa verde con coliflor *Fruta del tiempo Kcal:770 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%	*Puré de verduras *Filetes de pollo al horno con patatas gajo al horno *Fruta del tiempo y quesito Kcal:783 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, ternera, morcilla y chorizo *Fruta del tiempo Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%	*Paella mixta (pollo y marisco) *Sardinas con ensalada de lechuga y huevo cocido *Fruta del tiempo Kcal:735 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
*Ensalada de pasta *Lomo al horno con champiñones *Yogur Kcal:805 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%	*Brócoli rehogado con patata *Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria *Fruta del tiempo Kcal.785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Arroz con tomate *Tortilla francesa con salchichas frescas de pollo *Fruta del tiempo Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:20%	*Patatas con magro a la andaluza *Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo Kcal:770 Hc:53% Proteínas:20% Grasas:27%	*Lentejas estofadas *Chuleta de sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo Kcal:804 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
*Arroz con pollo y verduras *Huevos con atún y tomate con lechuga y brotes de soja *Yogur Kcal: 730 Hc:55% Proteínas:20% Grasas: 25%	*Judías verdes rehogadas con patata y chorizo *Ternera guisada con guarnición de zanahoria *Fruta del tiempo Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Judías blancas estofadas *Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maiz *Fruta del tiempo y quesito Kcal:839 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30%	*Crema de calabacín *Hamburguesa mixta con patatas gajo al horno *Fruta del tiempo Kcal:779 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Pasta de colores a la milanesa *Caballa con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo Kcal:795 Hc:60% Proteínas:12% Grasas:20%
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
*Pasta a la carbonara *Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas *Yogur Kcal:795 Hc:60% Proteínas:12% Grasas:28%	*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 *Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria rallada *Fruta del tiempo Kcal:805 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%	* Guisantes con jamón *Albóndigas en salsa con puré de patata *Fruta del tiempo Kcal:782 Hc:50% Proteínas:23% Grasas:27%	*Arroz tres delicias *Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y brotes de soja *Fruta del tiempo Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%
LUNES 30				
*Macarrones con tomate y chorizo *Merluza al horno con puré de patata *Yogur Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%				

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 (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.

- 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.

*En ocasiones puntuales el menú podrá sufrir modificaciones de última hora por motivos organizativos, de disponibilidad de productos o por causas ajenas a nuestra voluntad.