



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Menestra al ajillo Pollo en salsa con arroz Fruta	Alubias guisadas Merluza a la marinera Yogur / Fruta	Ensalada César Albóndigas con patatas al horno Fruta	Macarrones con atún y tomate Lomo de cerdo al horno con puré de coliflor Fruta	Crema de calabacín Tortilla española con ensalada mixta Fruta
2ª SEMANA	Judías con chorizo Pizza con jamón / macarrones con tomate Fruta Yogur/ Fruta	Sopa de estrellas Ragú de cerdo con verduras Fruta	Ensalada de huevo Paella mixta de pescado Fruta	Crema de verduras Milanesa de pollo con pasta Fruta	Lentejas vegetales Merluza a la gallega Yogur / fruta
3ª SEMANA	Brécol salteado Ternera c/verdura y espirales Fruta	Ensalada con atún Pollo asado con patatas Fruta	Sopa de verduras Hamburguesa c/patatas fritas Fruta	Garbanzos con espinacas Merluza a la romana c/ menestra Fruta/Yogur	Crema zanahoria Tortilla española con ensalada mixta Fruta
4ª SEMANA	Guisantes con jamón Fideuá pollo Fruta	Caldo gallego Raxo con patata al horno Fruta	Ensaladilla Calamares con ensalada Fruta	Lentejas vegetales Ternera guisada c/ judías y zanahoria Fruta	Ensalada de pasta Merluza al horno con ensalada Yogur o fruta
MERIENDAS	Yogur/ Fruta	Fruta	Bocadillo Fiambre/ Embutido	Fruta	Bocadillo queso/ fiambre

El menú colegial está elaborado por el equipo de cocina de nuestro Colegio, siguiendo las normas de trazabilidad de alimentos, y ha sido supervisado por la empresa Alimentya.

Existen menús adaptados a los alumnos que presentan alguna alergia o intolerancia alimenticia.

Se adaptarán los platos del menú base a las necesidades de dieta blanda o astringente que pueda tener el alumnado.

Recomendaciones para el desayuno

Se debe combinar todos los días un lácteo (leche, yogurt, queso) - aporte de proteínas- con cereales, galletas o pan -aporte de hidratos de carbono- y fruta o zumo natural -aporte de vitaminas-.

Nota: para prevenir cualquier incidente relacionado con alergias e intolerancias alimentarias, está prohibido que los alumnos de Ed. Infantil y Ed. Primaria traigan al colegio cualquier tipo de alimento.

Recomendaciones para la cena

Preparar la cena con alimentos que no se hayan consumido durante la comida, elaborados de manera ligera y sencilla, evitando fritos y comidas grasas y aportando al menos 5 frutas y verduras al día.

Recuerde: la cena debe de ser ligera para asegurar un buen descanso. Acompañar de pan y agua suficiente.

Frecuencia de consumo recomendadas

En el primer plato: Verdura y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 ó 4 días a la semana pasta, arroz y patatas.

En el segundo plato: Huevo entre 1 ó 2 días a la semana, pescado 3 ó 4 días a la semana. Carne que no tenga grasa: ternera, ave, conejo y cerdo magro.

COMIDA	CENA
Si tengo cereales, fécula o legumbres,	Hortalizas crudas o verduras cocidas.
Verduras	Cereales o fécula
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

SEPTIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
1º	9	10	11	12	13	14	15
2º	16	17	18	19	20	21	22
3º	23	24	25	26	27	28	29
4º	30						

FEBRERO

	L	M	M	J	V	S	D
							1 2
4º	3	4	5	6	7	8	9
1º	10	11	12	13	14	15	16
2º	17	18	19	20	21	22	23
3º	24	25	26	27	28		

OCTUBRE

	L	M	M	J	V	S	D
4º		1	2	3	4	5	6
1º	7	8	9	10	11	12	13
2º	14	15	16	17	18	19	20
3º	21	22	23	24	25	26	27
4º	28	29	30	31			

MARZO

	L	M	M	J	V	S	D
							1 2
1º	3	4	5	6	7	8	9
1º	10	11	12	13	14	15	16
2º	17	18	19	20	21	22	23
3º	24	25	26	27	28	29	30
4º	31						

NOVIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
4º						1	2 3
1º	4	5	6	7	8	9	10
2º	11	12	13	14	15	16	17
3º	18	19	20	21	22	23	24
4º	25	26	27	28	29	30	

ABRIL

	L	M	M	J	V	S	D
4º		1	2	3	4	5	6
1º	7	8	9	10	11	12	13
2º	14	15	16	17	18	19	20
3º	21	22	23	24	25	26	27
4º	28	29	30				

DICIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
4º							1
1º	2	3	4	5	6	7	8
2º	9	10	11	12	13	14	15
3º	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

MAYO

	L	M	M	J	V	S	D
4º				1	2	3	4
1º	5	6	7	8	9	10	11
2º	12	13	14	15	16	17	18
3º	19	20	21	22	23	24	25
4º	26	27	28	29	30	31	

ENERO

	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	4 5
4º	6	7	8	9	10	11	12
1º	13	14	15	16	17	18	19
2º	20	21	22	23	24	25	26
3º	27	28	29	30	31		

JUNIO

	L	M	M	J	V	S	D
4º							1
1º	2	3	4	5	6	7	8
2º	9	10	11	12	13	14	15
3º	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						