



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Menestra al ajillo (zanahoria, guisante, coliflor, judía) Pollo en salsa con arroz Fruta	Alubias guisadas (cebolla, zanahoria, chorizo, panceta) Merluza a la romana Yogur/Fruta	Ensalada cesar (lechuga, tomate, bacón, picatostes, mayonesa) Albóndigas con patatas al horno Fruta	Macarrones integrales con atún Lomo de cerdo con puré de coliflor Fruta	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Tortilla española con ensalada mixta Fruta
2ª SEMANA	Judías con chorizo (judías, patata, chorizo) Pizza con jamón/Macarrones con tomate Fruta	Crema de verduras (zanahoria, calabaza, cebolla, patata) Merluza a la marinera Fruta	Sopa de verduras (calabacín, zanahoria, cebolla) Paella (arroz, pollo, zanahoria, pimiento, guisantes, cebolla) Fruta	Ensalada de huevo (lechuga, huevo, tomate, maíz, zanahoria) Milanesa de pollo con pasta integral Fruta	Lentejas vegetales (calabaza, calabacín, cebolla, zanahoria) Pescado fresco Yogur/Fruta
3ª SEMANA	Brécol salteado (brécol, zanahoria, coliflor, bacón) Macarrones integrales con boloñesa Fruta	Ensalada de atún (lechuga, tomate, atún, espárragos, aceitunas) Pollo asado con patatas Fruta	Ensalada de garbanzos (lechuga, garbanzos, huevo, maíz, zanahoria) /Garbanzos con espinacas (garbanzos, cebolla, zanahoria, chorizo, panceta) Merluza al horno con menestra Yogur	Sopa de verduras (calabacín, zanahoria, cebolla) Hamburguesa con patatas fritas Fruta	Crema zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Tortilla española con ensalada Fruta
4ª SEMANA	Guisantes con jamón Fideuá pollo (pollo, cebolla, zanahoria, pimiento) Fruta	Ensalada de arroz (arroz, huevo, maíz, zanahoria) /Caldo gallego (repollo, patata, costilla) Raxo con patatas al horno Fruta	Ensaladilla (atún, patata, zanahoria, guisantes, mayonesa) Pescado fresco Fruta	Lentejas vegetales (zanahoria, calabaza, calabacín, cebolla) Ternera guisada (patata, zanahoria, judías, cebolla) Fruta	Ensalada de pasta integral (queso, jamón york, aceitunas) Merluza a la gallega Yogur/Fruta
MERIENDAS	Yogur/Fruta	Fruta	Bocadillo fiambre/embutido	Fruta	Bocadillo queso/fiambre
Septiembre					
L M X J V S D					
1 2 3 4 5 6 7					
8 9 10 11 12 13 14					
15 16 17 18 19 20 21					
22 23 24 25 26 27 28					
29 30					
Octubre					
L M X J V S D					
6 7 8 9 10 11 12					
13 14 15 16 17 18 19					
20 21 22 23 24 25 26					
27 28 29 30 31					
Noviembre					
L M X J V S D					
3 4 5 6 7 8 9					
10 11 12 13 14 15 16					
17 18 19 20 21 22 23					
24 25 26 27 28 29 30					
Diciembre					
L M X J V S D					
1 2 3 4 5 6 7					
8 9 10 11 12 13 14					
15 16 17 18 19 20 21					
22 23 24 25 26 27 28					
29 30 31					
Enero					
L M X J V S D					
5 6 7 8 9 10 11					
12 13 14 15 16 17 18					
19 20 21 22 23 24 25					
26 27 28 29 30 31					
Febrero					
L M X J V S D					
2 3 4 5 6 7 8					
9 10 11 12 13 14 15					
16 17 18 19 20 21 22					
23 24 25 26 27 28					
Marzo					
L M X J V S D					
2 3 4 5 6 7 8					
9 10 11 12 13 14 15					
16 17 18 19 20 21 22					
23 24 25 26 27 28 29					
30 31					
Abril					
L M X J V S D					
6 7 8 9 10 11 12					
13 14 15 16 17 18 19					
20 21 22 23 24 25 26					
27 28 29 30					
Mayo					
L M X J V S D					
4 5 6 7 8 9 10					
11 12 13 14 15 16 17					
18 19 20 21 22 23 24					
25 26 27 28 29 30 31					
Junio					
L M X J V S D					
1 2 3 4 5 6 7					
8 9 10 11 12 13 14					
15 16 17 18 19 20 21					
22 23 24 25 26 27 28					
29 30 31					

Existen menús adaptados para los alumnos que presentan alguna alergia o intolerancia alimentaria.

Asimismo, se adaptarán los platos del menú base a las necesidades de dieta blanda o astringente que pueda requerir 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.

FRECUENCIAS 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	Cereal o fécula
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta