



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Coliflor a la gallega (coliflor, patata, guisante, pimiento rojo, ajo y pimentón) Pasta de legumbres con tomate y atún Fruta	Ensalada de alubias (Alubias, huevo, maíz, zanahoria) / Alubias guisadas (zanahoria, cebolla, chorizo) Merluza al horno con ensalada (Merluza, lechuga, tomate) Yogur/Fruta	Menestra de verduras (zanahoria, guisante, coliflor, judía) Albóndigas con arroz Fruta	Espirales integrales al pesto (Albahaca, nueces, queso, ajo, aceite) Milanesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta	Crema de verduras (zanahoria, calabaza, cebolla, patata) Tortilla española con ensalada (lechuga, tomate) Fruta
Judías (judías, patata, huevo) Pizza con jamón / Macarrones con tomate Fruta	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Merluza a la romana con ensalada de patata (lechuga, patata, tomate) Fruta	Sopa de verduras (calabacín, zanahoria, cebolla) Arroz integral con pollo y ensalada (pollo, zanahoria, pimiento, guisantes, cebolla) Fruta	Ensalada César (lechuga, picatostes, aceitunas, tomate, mayonesa, mostaza, queso) Potaje de garbanzos con verduras (zanahoria, calabaza, calabacín, espinacas, cebolla) Fruta	Lentejas vegetales (zanahoria, calabaza, calabacín, cebolla) Calamares al horno con ensalada (lechuga, tomate) Yogur/ fruta
Brécol salteado (brécol, coliflor, zanahoria) Macarrones integrales con boloñesa vegetal (soja texturizada, tomate) Fruta	Ensalada de atún (lechuga, atún, espárragos, tomate, aceitunas) Pollo asado con arroz Fruta	Gazpacho (tomate, pimiento rojo, pepino) / Caldo gallego (repollo, patata, costilla) Merluza al horno con ensalada (lechuga, tomate) Yogur	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, brotes de soja, zanahoria, maíz, espárragos, aceitunas) Hamburguesa con patatas fritas Fruta	Crema zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Tortilla española con ensalada (lechuga, tomate) Fruta
Guisantes con jamón Arroz con atún (salsa tomate, atún, cebolla) Fruta	Ensalada de garbanzos (huevo, maíz, zanahoria) Raxo de cerdo con patatas al horno Fruta	Lentejas vegetales (zanahoria, calabaza, calabacín, cebolla) Bacalao con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta	Ensaladilla (atún, patata, zanahoria, guisantes, mayonesa) Pollo al ajillo con ensalada (lechuga, tomate) Fruta	Ensalada de pasta integral (queso, jamón york, aceitunas) Calamares al horno con ensalada (lechuga, espárragos) Yogur o fruta

MERIENDAS

Kéfir	Fruta	Bocadillo de jamón	Fruta	Bocadillo de queso
-------	-------	--------------------	-------	--------------------

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
			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	

Noviembre						
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						

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
				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

Febrero						
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						

Marzo						
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			

Abril						
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		

Mayo						
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						

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				

- X NO LECTIVO
- X NAVIDAD
- X CARNAVAL
- X SEMANA SANTA
- X VERANO



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