



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	Brécol con ahajada y zanahoria Paella de pescado, pollo y calamares AL 4, 11, 14 Fruta	Fabada asturiana AL 7 Escalopines al huevo con ensalada (Lechuga, tomate y maíz) AL 1, 3, 14 Petit suisse AL 7	Macarrones gratinados AL 1, 3, 7 Lomitos de borriquete en salsa marinera con judías al horno (judías y zanahoria) AL 1, 3, 4, 14 Fruta	Crema campera (calabaza, zanahoria, puerro) Guiso tradicional de ternera con verduritas y patatas AL 14 Fruta	Fideuá con pisto de verduras AL 1, 3 Tortilla española con ensalada de tomate y atún AL 3, 4, 14 Yogur AL 7
2ª semana	Arroz con salsa de tomate y verduritas AL 14 Merluza a la romana con brécol al horno AL 1, 3 Fruta	Sopa cus-cus con verduritas AL 1, 3, 7, 9 Pollo asado con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) AL 14 Yogur AL 7	Crema de calabacín Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 7 Fruta	Judías a la gallega con patatitas Hamburguesa casera al horno con arroz y salsa de tomate AL 1, 3, 7, 4, 14 Yogur AL 7	Lentejas estofadas con chorizo AL 7 Codillo en su salsa con espirales al vapor AL 1, 3, 14 Fruta
3ª semana	Sopa jardinera con fideos AL 1, 3, 7, 9 Lomo de cerdo con salsa de champiñones y judías al vapor AL 14 Fruta	Potaje de garbanzos y acelgas Lomitos de borriquete en salsa verde con patatas al horno AL 4, 14 Yogur AL 7	Caldo gallego Milanesa napolitana con arroz al horno AL 1, 3 Fruta	Spaguetti boloñesa AL 1, 3, 14 Tortilla paisana con ensalada (Lechuga, tomate y aceitunas) AL 3, 14 Fruta	Crema de zanahoria Guiso de choupa con patata cocida AL 11, 14 Chocolatina AL 7, 8
4ª semana	Lentejas vegetales Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 3, 6, 7, 9 Yogur AL 7	Patatas a la riojana AL 7, 14 Maruca en caldeirada con coliflor y guisantes AL 4, 14 Fruta	Sopa de estrellitas AL 1, 3, 7, 9 Filetes de pollo a las finas hierbas con ensalada (lechuga, tomate y maíz) AL 14 Yogur AL 7	Crema de verduras Albóndigas caseras con arroz al horno AL 1, 3, 7, 14 Fruta	Ensalada italiana (Espirales, tomate, atún y aceitunas verdes) AL 1, 3, 4, 14 Merluza en salsa marinera con patatas al horno AL 1, 3, 4, 14 Fruta
Meriendas	Yogurt /Fruta	Fruta	Bocadillo de fiambre / embutido	Fruta	Bocadillo de queso
Menú dieta					
Todos los días se adaptarán los platos del menú basal a las necesidades de dieta blanda o astringente (plancha, cocido...).					
Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias.					

Por las circunstancias excepcionales del tema COVID-19, el Menú del Comedor del Edificio de Infantil está servido por la empresa *Jardana* con elaboración casera en todos los platos y supervisada por nutricionistas.

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

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, fomentar: ternera, ave, conejo y cerdo magro.

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

ALÉRGENOS **AL**

1 Gluten	9 Apio
2 Crustáceos	10 Altramuces
3 Huevos	11 Moluscos
4 Pescados	12 Mostaza
5 Cacahuets	13 Granos de sésamo
6 Soja	14 Sulfitos
7 Leche	
8 Frutos de cáscara	

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
1ª	805,2	34,2	112	24,5
2ª	799,5	35,2	112,2	23,3
3ª	795,6	34,8	112,1	23,1
4ª	858,6	36,6	115,7	27,7



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª semana	Pasta con tomate Merluza a la marinera con patata al horno Fruta	Sopa Pollo asado con verdura y patata frita Fruta	Ensalada Cesar Arroz con pota y migas de bacalao Yogur	Crema de zanahoria Raxo con patata al horno Fruta	Potaje de alubias Revuelto con calabacín, jamón y champiñones Fruta
2ª semana	Judías con sofrito Guiso de carne con macarrones Fruta	Potaje de garbanzos Merluza en salsa con verduras Yogur	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada Fruta	Sopa letras Pollo al ajillo con arroz y verduras Fruta	Ensaladilla / Pasta con atún Calamares horno con ensalada Piña en su jugo
3ª semana	Sopa Ternera guisada con verduras Fruta	Ensalada mixta con atún Paella con pollo y pota Fruta	Lentejas con verduras Huevos con queso y beicon Yogur	Crema de calabaza Albóndigas mixtas jardinera con patata Fruta	Garbanzos Merluza empanada al horno con ensalada Yogur
4ª semana	Crema de puerro / tomate Pollo salsa con arroz Fruta	Judías con huevo Pizza con jamón Fruta	Lentejas estofadas Merluza romana con patata panadera Natillas de chocolate / Fruta	Sopa de verduras Lomo de cerdo fresco al horno con ensalada Fruta	Menestra Fideuá de pota Fruta
Meriendas	Yogur /Fruta	Fruta	Bocadillo de fiambre / embutido	Fruta	Bocadillo de queso

Menú dieta

Todos los días se adaptarán los platos del menú basal a las necesidades de dieta blanda o astringente (plancha, cocido...).

Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias.

Menú del "tentempie" de 1º y 2º de bachillerato (entregado en bolsa en el recreo de media mañana)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sandwich paté Bocadillo de lomo Pasiego Agua Fruta	Empanadilla de atún Sandwich mixto Palmeritas Agua Fruta	Sandwich de queso Bocadillo de jamón serrano con tomate Chocolatina Agua Fruta	Sandwich de atún Bocadillo de jamón york o pavo Magdalena con brotes chocolate Agua Fruta	Sandwich de chorizo Bocadillo queso y membrillo Galletas Agua Fruta

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 **zum 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, fomentar: ternera, ave, conejo y cerdo magro.

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

Todo este menú está elaborado por el equipo de cocina de nuestro Colegio, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Nuestros menús han sido supervisados por la empresa **Alimentya**.

SEPTIEMBRE

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

FEBRERO

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

OCTUBRE

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

MARZO

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

NOVIEMBRE

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

ABRIL

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

DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1ª	30	1	2	3	4	5
2ª	7	8	9	10	11	12
3ª	14	15	16	17	18	19
4ª	21	22	23	24	25	26

MAYO

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

ENERO

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

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
1ª	31	1	2	3	4	5
2ª	7	8	9	10	11	12
3ª	14	15	16	17	18	19
4ª	21	22	23	24	25	26