



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

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|--|--|
| 1ª semana | Crema campera (calabaza, zanahoria, patata y puerro) Paella de pescado, pollo y calamares AL 4, 11, 14 Fruta | Potaje de garbanzos y acelgas Pollo asado con ensalada de lechuga, manzana y maíz AL 14 Yogur AL 7 | Spaguetti boloñesa AL 1, 3, 14 Lomitos de borriquete en salsa con brécol al vapor AL 1, 3, 4, 14 Fruta | Sopa jardinera con fideos AL 1, 3 Albóndigas de la abuela en salsa de tomate con arroz al horno AL 1, 3, 7, 14 Fruta | Judías con tomate y huevo cocido AL 3 Colitas de bacalao a la romana con patata y zanahoria al vapor AL 1, 3, 4 Yogur AL 7 |
| 2ª semana | Crema de verduras Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 3, 6, 7, 9 Fruta | Caldo gallego Milanesa napolitana con patatas al horno AL 1, 3 Yogur AL 7 | Macarrones gratinados AL 1, 3, 7 Merluza en salsa con patata, coliflor y ajadita AL 1, 3, 4, 14 Fruta | Alubias vegetales Tortilla española con ensalada de tomate y atún AL 3, 14 Fruta | Arroz con salsa de tomate y verduras AL 14 Marmitako de atún AL 4, 14 Yogur AL 7 |
| 3ª semana | Lentejas vegetales AL 7 Lomo de cerdo en salsa de champiñones con arroz al horno AL 14 Fruta | Fideuá con pisto de verduras Guiso tradicional de ternera AL 14 Fruta | Crema de calabacín Lomitos de borriquete a la romana con ensalada de lechuga y tomate AL 1, 3, 14 Danonino AL 7 | Sopa de estrellitas AL 1, 3 Hamburguesa casera al horno con pisto de verduras y salsa de tomate AL 1, 3, 7 Fruta | Judías con huevo cocido y ajada AL 3 Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 7 Fruta |
| 4ª semana | Brécol con patatas cocidas y ajadita Filete de pollo a las finas hierbas con lacitos al vapor AL 1, 3, 14 Fruta | Espinacas con bechamel gratinada AL 1, 7 Guiso de choupa con patata cocida AL 11, 14 Yogur AL 7 | Lentejas con chorizo AL 1, 7, 6, 14 Tortilla paisana con ensalada de lechuga, tomate y cebolla AL 3, 14 Fruta | Judías a la gallega AL 14 Codillo al horno con espirales al vapor AL 1, 3, 14 Yogur AL 7 | Crema de zanahoria Merluza a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas AL 1, 3, 4, 14 Fruta |
| Meriendas | Yogurt /Fruta | Fruta | Bocadillo de fiambre / embutido | Fruta | Bocadillo de queso / fiambre |
| 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. | | | | | |

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

Elaboración casera en todos los platos

- Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio del comedor.
- El menú ha sido supervisado por nutricionistas.

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

- Gluten
- Crustáceos
- Huevos
- Pescados
- Cacahuets
- Soja
- Leche
- Frutos de cáscara
- Apio
- Altramuces
- Moluscos
- Mostaza
- Granos de sésamo
- Sulfitos

APORTE NUTRICIONAL

| | Kcal | Proteínas (g) | Glúcidos (g) | Lípidos (g) |
|----|-------|---------------|--------------|-------------|
| 1ª | 880,5 | 39,2 | 116,3 | 28,7 |
| 2ª | 925,3 | 34,4 | 127,7 | 30,8 |
| 3ª | 910,9 | 38,8 | 117,8 | 31,6 |
| 4ª | 856,9 | 38,7 | 107,2 | 30,4 |



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------|---|---|---|---|--|
| 1ª semana | Judías con zanahoria Raxo de cerdo con pimientos y patatas Fruta | Menestra con huevo cocido/ ensaladilla* Calamares al horno con lechuga Fruta | Crema de calabaza Pollo en salsa con arroz Fruta | Alubias guisadas Ternera estofada con zanahoria y judías Fruta | Espagueti boloñesa Merluza empanada horno con guarnición (patata y brécol) Yogur o Fruta |
| 2ª semana | Crema de calabacín Pollo ajillo con patata horno Fruta | Macarrones con tomate Salmón/ Merluza marinera con huevo Yogur o fruta | Lentejas estofadas Albóndigas con zanahoria y pasta Fruta | Sopa estrellas Lomo de cerdo al horno con puré de coliflor Piña en su jugo / Fruta | Arroz con atún y tomate Tortilla española con ensalada mixta Fruta |
| 3ª semana | Judías estofadas Pizza con jamón / macarrones con tomate Fruta | Sopa de letras Ragú de ternera con verduras Fruta | Ensalada con atún y huevo Paella mixta de pescado Fruta | Crema de verduras (zanahoria, calabaza, puerro y pimiento) Milanesa de pollo con pasta en blanco Fruta | Guisantes con jamón Merluza horno con patata frita Arroz con leche / Fruta |
| 4ª semana | Crema de zanahoria Aguja de cerdo con verdura y espirales (zanahoria y pimientos) Fruta | Garbanzos con espinacas / ensalada de garbanzos * Pollo asado con patata al horno Fruta | Arroz con verduras Merluza romana con ensalada mixta Yogurt / Fruta | Sopa de verduras Hamburguesa mixta con patata frita Fruta | Ensalada de pasta con atún Tortilla española con lechuga Fruta |
| Meriendas | Yogur /Fruta | Fruta | Bocadillo de fiambre / embutido | Fruta | Bocadillo de queso / fiambre |

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.

*en menú de primavera verano

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**.

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 |

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

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

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

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

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