



|                  | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|------------------|---|--|---|--|---|
| <b>1ª SEMANA</b> | Crema de calabacín<br>Pollo al ajillo con patata al horno<br>Fruta                | Macarrones con tomate<br>Merluza a la marinera con huevo<br>Yogur o Fruta          | Alubias guisadas<br>Albóndigas con zanahoria y pasta<br>Fruta                 | Sopa de verduras<br>Lomo de cerdo al horno con pure de coliflor<br>Piña en su jugo/fruta           | Arroz con atún y tomate<br>Tortilla española con ensalada mixta<br>Fruta                    |
| <b>2ª SEMANA</b> | Lentejas estofadas<br>Pizza con jamón/ macarrones con tomate<br>Fruta             | Sopa de estrellas<br>Ragú de ternera con verduras<br>Fruta                         | Ensalada con atún<br>Paella mixta de pescado<br>Fruta                         | Crema de verduras (zanahoria, calabaza, puerro y pimiento)<br>Milanesa de pollo con pasta<br>Fruta | Guisantes con jamón y huevo<br>Merluza al horno con patatas fritas<br>Arroz con leche/fruta |
| <b>3ª SEMANA</b> | Crema de zanahoria<br>Aguja de cerdo con verduras y espirales<br>Fruta            | Garbanzos con espinacas<br>Pollo asado con patata al horno<br>Fruta                | Arroz con verduras<br>Merluza a la romana con ensalada mixta<br>Yogur o fruta | Sopa de estrellas<br>Hamburguesa mixta con patata frita<br>Fruta                                   | Ensalada de pasta con atún<br>Tortilla española con lechuga<br>Fruta                        |
| <b>4ª SEMANA</b> | Judías con zanahoria.<br>Raxo de cerdo con pimientos y patatas al horno.<br>Fruta | Menestra con huevo cocido/ Ensaladilla*<br>Calamares al horno con lechuga<br>Fruta | Crema de calabaza<br>Pollo en salsa con arroz<br>Fruta                        | Lentejas estofadas / ensalada César.<br>Ternera guisada con zanahoria y judías<br>Fruta            | Espagueti boloñesa<br>Merluza empanada horno con patata y brécol<br>Yogur o fruta           |
| <b>MERIENDAS</b> | 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. Fomentar: 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     |
| 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 |       |

### OCTUBRE

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

### NOVIEMBRE

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

### DICIEMBRE

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

### ENERO

| 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 | 31 |    |    |    |       |

### FEBRERO

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

### MARZO

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

### ABRIL

| L  | M  | M  | J  | V  | S  | D     |
|----|----|----|----|----|----|-------|
|    |    |    |    |    | 1  | 2     |
|    | 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 |

### MAYO

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

### JUNIO

| 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 |
|    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |       |