

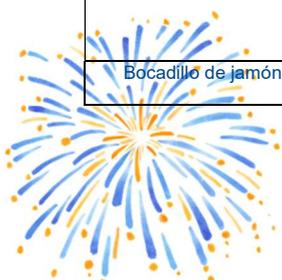


MENU INFANTIL

MARZO

Del 3 de Marzo al 28 de Marzo

LUNES-03	MARTES-04	MIÉRCOLES-05	JUEVES-06	VIERNES-07
Espirales pesto	Crema de calabacín y queso	Lentejas estofadas	Sopa maravilla	Fideuà de pescado
Tortilla francesa con ensalada	Alitas de pollo a la barbacoa con guarnición de arroz	Salmón al limón con ensalada	Pavo en salsa con patatas al horno	Entremeses con ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Bocadillo de mortadela	Plátano y leche	Bocadillo de san millán	Bocadillo de jamón york y zumo	Bocadillo de pavo y queso
LUNES-10	MARTES-11	MIÉRCOLES-12	JUEVES-13	VIERNES-14
Lazos vegetales con tomate y verduras	Sopa Huertana	Canelones gratinados	Garbanzos con espinacas y huevo duro	Paella valenciana
Tortilla española y ensalada	Pechuga de pollo en salsa de champiñones con ensalada	Merluza campestre	Albóndigas en salsa jardinera	Ensalada valenciana
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				 DÍA FALLERO <i>Merienda fallera</i>
Bocadillo de jamón york y tomate natural	Plátano y leche	Sándwich de mortadela y queso	Bocadillo paté y zumo	Merienda fallera
LUNES-17	MARTES-18	MIÉRCOLES-19	JUEVES-20	VIERNES-21
Arroz con pisto	Alubias estofadas	FESTIVO	Espaguetis carbonara	Paella de verduras
Pollo al horno con ensalada	Tortilla francesa con ensalada		Lomo al horno con ensalada	Croquetas de bacalao con tomate
Fruta SDNE	Fruta SDNE		Fruta	Fruta
Bocadillo de jamón york y queso	Bocadillo de pavo		Galletas y leche	Sándwich de san millán
LUNES-24	MARTES-25	MIÉRCOLES-26	JUEVES-27	VIERNES-28
Macarrones con tomate, cebolla y chorizo	Lentejas estofadas	Arroz tres delicias	Guisado de verduras	Fideuà de pollo y verduras
Tortilla española con ensalada	Bacalao encebollado con patatas	Pollo en salsa agri dulce con verduras	Longanizas con ensalada	Entremeses con ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		DÍA INTERNACIONAL CHINO 		
Bocadillo de jamón york	Plátano y leche	Bocadillo de pavo	Sándwich de mortadela y zumo	Bocadillo vegetal y leche





MENU INFANTIL

MARZO

Del 3 de Marzo al 28 de Marzo



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

En nuestro colegio, nos esforzamos por promover hábitos alimenticios saludables entre nuestros estudiantes. Por esta razón, hemos creado una tabla de recomendaciones para la elaboración de cenas que complementen el menú de mediodía. Estas recomendaciones están diseñadas para garantizar una cena satisfactoria y proporcionar los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo.

ALIMENTOS EN LA COMIDA DE MEDIO DÍA	ALIMENTOS INDICADOS PARA LAS CENAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE O HUEVO
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	VERDURAS
VERDURAS	PASTA, ARROZ O FÉCULAS
FRUTAS	FRUTA O LÁCTEOS
LÁCTEOS	FRUTA

INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

- Todas las salsas se realizan de manera natural con espesantes naturales, no son precocinadas.
- Utilizamos especias naturales para cocinar (perejil, orégano, albahaca, romero, laurel...)
- Los pescados son según disponibilidad de mercado con las siguientes variantes: merluza, lenguado, bacalao, bonito y salmón.
- Tanto la mahonesa como el aceite de ajo se elaboran en el día y con liofilizados para evitar riesgos.
- La fruta es natural, no se dan frutas en almíbar.
- Todas las legumbres son naturales, no son precocinadas.
- Los yogures son blancos azucarados sin colorantes.
- Se cocina con aceite de oliva virgen y aceite de girasol.
- El aliño de las ensaladas es de aceite de oliva virgen.
 - Las alergias o intolerancias deben de avisarse y justificarse con certificado médico.
 - No se realizarán adaptaciones del menú a menos que estén justificadas.
 - Las dietas tienen que ser notificadas por teléfono.
 - En los servicios de días no escolares (SDNE) el colegio permanecerá cerrado excepto para los alumnos que hayan contratado este servicio.

