

MARZO

Del 3 de Marzo al 28 de Marzo



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



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.

