

MENU DIETA

# ABRIL

Del 31 de Marzo al 02 de Mayo

LUNES-31	MARTES-01	MIÉRCOLES-02	JUEVES-03	VIERNES-04
Pasta cocida  Tortilla francesa con ensalada  Fruta	Crema de zanahoria  Pollo plancha  Fruta	Patatas cocida  Merluza plancha  Fruta	Pasta cocida  Pavo plancha  Fruta	Arroz cocido  Jamón york  Fruta
LUNES-07	MARTES-08	MIÉRCOLES-09	JUEVES-10	VIERNES-11
Pasta cocida  Revuelto de huevos  Yogurt	Patata cocida  Pechuga de pollo plancha  Fruta	Arroz cocido  Merluza plancha  Fruta	Sopa Huertana  Pollo plancha  Fruta	Arroz cocido  Merluza plancha  Fruta
LUNES-14	MARTES-15	MIÉRCOLES-16	JUEVES-17	VIERNES-18
Pasta cocida  Tortilla francesa  Yogurt	Crema de verduras de temporada  Pollo plancha  Fruta	Patatas cocidas  Merluza plancha  Fruta	Pasta cocida  Entremeses fríos  Fruta SDNE	<b>FESTIVO</b>
LUNES-21	MARTES-22	MIÉRCOLES-23	JUEVES-24	VIERNES-25
<b>FESTIVO</b>	Patata cocidas  Pollo plancha  Fruta SDNE	Arroz cocido  Merluza plancha  Fruta SDNE	Crema de calabacín  Pavo plancha  Fruta SDNE	Pasta cocida  Tortilla francesa  Fruta SDNE
LUNES-28	MARTES-29	MIÉRCOLES-30	JUEVES-01	VIERNES-02
<b>FESTIVO</b>	Patata cocida  Pollo plancha  Fruta	Arroz cocido  Tortilla francesa  Fruta	<b>FESTIVO</b>	Pasta cocida  Merluza plancha  Fruta SDNE

## MENU DIETA

# ABRIL

*Del 31 de Marzo al 02 de Mayo*

### 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.