

MENU PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

# ABRIL

Del 31 de Marzo al 02 de Mayo

LUNES-31	MARTES-01	MIÉRCOLES-02	JUEVES-03	VIERNES-04
Espirales con tomate y albahaca Tortilla francesa con ensalada Fruta	Crema de zanahoria Longanizas con ensalada Fruta	Patatas a la riojana Merluza campestre Fruta	Garbanzos con verduras y huevo Muslitos de pollo al horno Fruta	Arroz a banda Entremeses calientes y ensalada Fruta
LUNES-07	MARTES-08	MIÉRCOLES-09	JUEVES-10	VIERNES-11
Tallarines a la boloñesa Revuelto de huevos con ensalada Yogurt	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la vizcaína Fruta	Ensalada griega (tomate, pepino, cebolla, pimiento verde, aceitunas, queso feta y albahaca) Musaka Fruta DÍA INTERNACIONAL GRECIA 	Sopa Huertana Bacalao al horno con patatas Fruta	Paella Valenciana Ensalada Valenciana Fruta
LUNES-14	MARTES-15	MIÉRCOLES-16	JUEVES-17	VIERNES-18
Macarrones a la siciliana con gambas Tortilla de patatas con ensalada Yogurt	Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo en salsa cuatro quesos Fruta	Garbanzos con espinacas y tomate Merluza empanada con ensalada Fruta	Fideuá de pescado Entremeses fríos con ensalada Fruta SDNE	<b>FESTIVO</b>
LUNES-21	MARTES-22	MIÉRCOLES-23	JUEVES-24	VIERNES-25
<b>FESTIVO</b>	Alubias estofadas Pollo con patatas al horno Fruta SDNE	Arroz pilaf Merluza en salsa Mery con judías verdes Fruta SDNE	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta SDNE	Fideuá de pollo y verduras Croquetas de bacalao y tomate natural Fruta SDNE
LUNES-28	MARTES-29	MIÉRCOLES-30	JUEVES-01	VIERNES-02
<b>FESTIVO</b>	Lentejas con arroz y verduras guisadas Pollo al horno al limón con ensalada Fruta	Arroz al horno Ensalada Valenciana Fruta	<b>FESTIVO</b>	Espaguetis a la carbonara Merluza al horno con ensalada Fruta SDNE

# 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.