

MENU PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

JUNIO

Del 02 de Junio al 20 de Junio

LUNES-02	MARTES-03	MIÉRCOLES-04	JUEVES-05	VIERNES-06
Lazos vegetales con tomate natural, queso fresco y albahaca	Ensaladilla con huevo	Crema templada de verduras	Ensalada de garbanzos con verduras	Berenjenas gratinadas con ensalada
Salmón en salsa de guisantes	Palitos de pescado con tomate natural	Chuleta de pavo con verduras	Pollo al horno en salsa	Arroz a banda
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-09	MARTES-10	MIÉRCOLES-11	JUEVES-12	VIERNES-13
Lentejas salteadas con jamón	Ensalada de pasta (tomates cherry, maíz, queso fresco y atún)	Arroz aromático con verduras y tomate	Gazpacho con picatostes	Paella Valenciana
Albóndigas de bacalao con ensalada	Alitas con verduras al horno	Merluza en salsa Mery con ensalada	Longanizas con patatas al horno	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-16	MARTES-17	MIÉRCOLES-18	JUEVES-19	VIERNES-20
Ensalada Mixta (lechuga romana, tomates, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas y jamón york)	Fideuà de Marisco	Ensalada Caprese	Ensalada de patata (apio, cangrejo, cebolla, pepinillos, mostaza, mayonesa y pimiento verde)	Garbanzos estofados
Merluza al pisto con guarnición de arroz	Chuleta de cerdo con hierbas aromáticas y guarnición de ensalada	Pizza Entrenaranjos	Albóndigas en salsa sueca	Muslitos de pollo al horno con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta o Helado	Fruta	Fruta
		DÍA INTERNACIONAL ITALIA 	SDNE	SDNE

JUNIO

Del 02 de Junio al 20 de Junio

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.