

MENU PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

MAYO

Del 5 de Mayo al 30 de Mayo

LUNES-05	MARTES-06	MIÉRCOLES-07	JUEVES-08	VIERNES-09
Macarrones con tomate y chorizo	Ensalada Alemana (patatas, cebolla, mostaza, mayonesa y pepinillos)	Lentejas estofadas con verduras	Arroz a banda	Gazpacho con picatostes
Hamburguesa con ensalada	Bacalao encebollado con ensalada	Pollo al ajillo con ensalada	Entremeses con ensalada	Chuleta de cerdo al horno con puré de patata
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-12	MARTES-13	MIÉRCOLES-14	JUEVES-15	VIERNES-16
Canelones gratinados con bechamel	Garbanzos salteados con verduras	Arroz 3 delicias	Cous cous	Fideuà de verduras
Ensalada Mixta (lechuga romana, tomates, cebolla, zanahoria, maíz, aceitunas y jamón york)	Muslitos de pollo a la barbacoa con ensalada	Merluza con pisto	Chuleta de pavo con salsa de champiñones	Varitas de merluza con tomate natural
Yogurt blanco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-19	MARTES-20	MIÉRCOLES-21	JUEVES-22	VIERNES-23
Espaguetis 4 quesos	Arroz pilaf	Ensaladilla Rusa	Ensalada mediterránea (tomate, pepino, cebolla, pimiento, aceitunas, lechuga y queso fresco)	Paella Valenciana
Croquetas de pollo con ensalada	Salmón al horno en salsa de miel y salsa de soja con ensalada	Lomo adobado a la plancha con verduras	Pollo al horno con hierbas provenzales y guarnición de patatas	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-26	MARTES-27	MIÉRCOLES-28	JUEVES-29	VIERNES-30
Espirales napolitana	Ensalada Marinera	Arroz con verduras	Guisantes con jamón	Fideuà de Marisco
Longanizas con judías verdes	Pechuga de pollo en salsa de nata y champiñones con guarnición de patatas	Albóndigas Suecas con puré de patata	Merluza a la romana con mayonesa	Ensalada Valenciana
Yogurt blanco	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		INTERNATIONAL DAY SWEDEN		

MAYO

Del 5 de Mayo al 30 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.