

SEPTIEMBRE

Del 01 de Septiembre al 03 de Octubre

LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
Espaguetis con tomate, verduras y albahaca	Lentejas estofadas	Ensaladilla (patata, guisantes, aceitunas, zanahoria y mayonesa)	Crema de verduras con queso	Ensalada Mixta (lechuga, tomate, aceitunas, cebolla y atún)
Croquetas de bacalao con ensalada	Lomo al horno con verduras	Muslitos de pollo en salsa con verduras	Longanizas con patatas	Fideuà de magro y verduras
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
SDNE	SDNE	SDNE	SDNE	SDNE
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
Macarrones con tomate frito y queso	Ensaladilla (patata, mayonesa, zanahoria, guisantes y huevo)	Crema templada de zanahoria	Canelones gratinados	Paella Valenciana
Hamburguesa mixta con ensalada	Pollo al horno	Merluza rebozada con verduras al horno	Entremeses fríos con ensalada	Ensalada Valenciana (lechuga, tomate, aceitunas, cebolla y huevo)
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
INICIO DE CURSO				
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
Gazpacho con picatostes	Crema templada de calabacín	Sopa de ave con fideos	Lentejas a la riojana	Fideuà de marisco
Albóndigas a la jardinera con patatas al horno	Lomo en salsa de champiñones y queso	Merluza al horno con pisto	Croquetas de pollo con ensalada	Entremeses fríos con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
Lazos vegetales carbonara (nata, champiñones, cebolla y queso)	Garbanzos salteados con verduras	Ensalada de patata con tomate, pimiento, aceitunas y huevo	Cuscús con verduras	Arroz al horno
Croquetas de bacalao con ensalada	Jamoncitos de pollo a la andaluza	Salmón al horno con miel y ensalada	Magro con pisto	Ensalada Mixta (lechuga, tomate, aceitunas y cebolla)
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-01	JUEVES-02	VIERNES-03
Ensalada de pasta al pesto con tomates cherry y jamón de york	Judías verdes con tomate	Lentejas estofadas	<i>Kartoffensalata</i> Ensalada de patata	Arroz a banda
Bacalao a la portuguesa (patatas y cebolla)	Pollo al horno con ensalada	Lomo adobado con ensalada	<i>Currywurst</i> Salchichas con tomate y curry	Entremeses fríos con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	<i>Schwarzwälder Kirschtorte</i> Tarta de selva negra	Fruta
			DÍA INTERNACIONAL ALEMÁN 	

SEPTIEMBRE

Del 01 de Septiembre al 03 de Octubre

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.
- Los pescados son según disponibilidad de mercado con las siguientes variantes: merluza, lenguado, bacalao, bonito y tilapia.
- 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 y de girasol.
- El aliño de las ensaladas es de aceite de oliva.
- 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 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.