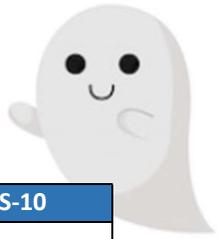


MENU DIETA  
**OCTUBRE**

Del 06 de Octubre al 31 de Octubre



LUNES-06	MARTES-07	MIÉRCOLES-08	JUEVES-09	VIERNES-10
Pasta cocida	Arroz cocido	Patatas cocidas	<b>FESTIVO</b> Día de la Comunidad Valencia	Arroz cocido
Pollo plancha	Pavo plancha	Tortilla francesa		Jamón york
Fruta	Fruta	Fruta		Fruta <b>SDNE</b>
LUNES-13	MARTES-14	MIÉRCOLES-15	JUEVES-16	VIERNES-17
Pasta cocida	Patatas cocidas	Arroz cocido	Pasta cocida	Arroz cocido
Tortilla francesa	Merluza plancha	Pollo plancha	Merluza plancha	Pollo plancha
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-20	MARTES-21	MIÉRCOLES-22	JUEVES-23	VIERNES-24
Arroz cocido	Patatas cocidas	Pasta cocida	Patatas cocidas	Pasta cocida
Tortilla francesa	Pavo plancha	Merluza plancha	Pollo plancha	Jamón York
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-27	MARTES-28	MIÉRCOLES-29	JUEVES-30	VIERNES-31
Pasta cocida	Arroz cocido	Patatas cocidas	Arroz cocido	Crema de calabaza
Merluza plancha	Pollo plancha	Merluza plancha	Tortilla francesa	Pollo plancha
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



MENU DIETA

# OCTUBRE

*Del 06 de Octubre al 31 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.