

MENU DIETA

NOVIEMBRE

Del 3 de Noviembre al 30 de Noviembre

LUNES-03	MARTES-04	MIÉRCOLES-05	JUEVES-06	VIERNES-07
Pasta cocida	Patata cocida	Pasta cocida	Patata cocida	Arroz cocido
Tortilla francesa	Pollo plancha	Merluza plancha	Pollo plancha	Merluza plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-10	MARTES-11	MIÉRCOLES-12	JUEVES-13	VIERNES-14
Patata cocida	Pasta cocida	Patata cocida	Arroz cocido	Pasta cocida
Tortilla francesa	Pollo plancha	Merluza plancha	Pollo plancha	Merluza plancha
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-17	MARTES-18	MIÉRCOLES-19	JUEVES-20	VIERNES-21
Pasta cocida	Patata cocida	Arroz cocido	Patata cocida	Arroz cocido
Tortilla francesa	Pollo plancha	Merluza plancha	Pollo plancha	Merluza plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-24	MARTES-25	MIÉRCOLES-26	JUEVES-27	VIERNES-28
Macarrones cocidos	Patatas cocidas	Arroz cocido	Patata cocida	Arroz cocido
Tortilla francesa	Pollo plancha	Merluza plancha	Pavo plancha	Merluza plancha
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

MENU DIETA

NOVIEMBRE

Del 3 de Noviembre al 30 de Noviembre

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.