

MENU PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

NOVIEMBRE

Del 3 de Noviembre al 30 de Noviembre

LUNES-03	MARTES-04	MIÉRCOLES-05	JUEVES-06	VIERNES-07
Canelones gratinados	Lentejas estofadas con verduras	Espaguetis con queso, tomate y orégano	Sopa Huertana	Arroz a banda
Tortilla francesa con ensalada y maíz	Lomo adobado con verduras	Merluza en salsa Mery	Pollo a la vizcaína con patatas dado	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-10	MARTES-11	MIÉRCOLES-12	JUEVES-13	VIERNES-14
Sopa Marinera	Garbanzos salteados con jamón y acelgas	Patatas gratinadas al horno	Crema de zanahoria y puerro	Tortellini de queso en salsa italiana
Tortilla de patatas con ensalada	Pollo al ajillo con ensalada	Bacalao encebollado con guisantes	Longanizas con guarnición de ensalada	Ensalada caprese
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta DÍA INTERNACIONAL ITALIANO 
LUNES-17	MARTES-18	MIÉRCOLES-19	JUEVES-20	VIERNES-21
Espaguetis al wok con verduras	Crema de boniato y zanahoria	Lentejas a la mediterránea con arroz	Sopa Juliana	Arroz al horno
Tortilla de calabacín con ensalada	Muslitos de pollo a la carbonara con patatas gajo	Merluza a la siciliana con guisantes	Flamenquines con pisto	Ensalada completa
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-24	MARTES-25	MIÉRCOLES-26	JUEVES-27	VIERNES-28
Macarrones boloñesa	Vichyssoise con tostones	Sopa Minestrone	Crema de calabaza y zanahoria	Paella Valenciana
Tortilla de patatas con mayonesa y ensalada	Albóndigas a la jardinera	Bacalao en salsa Mery con patatas	Rottie de pavo en salsa gravy	Entremeses y ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Tarta de queso THANKSGIVING DAY 	Fruta

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.