



MENU DIETA

DICIEMBRE

Del 1 de diciembre al 2 de enero



LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
Arroz cocido	Patata cocida	Pasta cocida	Patata cocida	Pasta cocida
Tortilla francesa	Pechuga plancha	Merluza plancha	Pechuga plancha	Merluza plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
FESTIVO	Patata cocida Merluza plancha Fruta	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta	Pasta cocida Pollo plancha Fruta	Pasta cocida Merluza plancha Fruta
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
Pasta cocida	Arroz cocido	Patata cocida	Pasta cocida	Arroz cocido
Tortilla francesa	Merluza plancha	Pollo plancha	Merluza plancha	Tortilla francesa
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
Arroz cocido	Patata cocida	Pasta cocida		Arroz cocido
Pollo plancha	Tortilla francesa	Merluza plancha		Tortilla francesa
Fruta	Fruta	Fruta	FESTIVO	Fruta
	SDNE	SDNE		SDNE
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-31	JUEVES-01	VIERNES-02
Pasta cocida	Patata cocida	Pasta cocida		Arroz cocido
Tortilla de francesa	Pollo plancha	Merluza plancha	FESTIVO	Pollo plancha
Yogurt	Fruta	Fruta		Fruta
SDNE	SDNE	SDNE		SDNE





MENU DIETA

DICIEMBRE

Del 1 de diciembre al 2 de enero



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.

