



## MENU PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

**DICIEMBRE***Del 1 de diciembre al 2 de enero*

LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
Arroz con pisto  Tortilla francesa con ensalada  Fruta	Crema de calabacín y queso  Croquetas de jamón / cocido con ensalada  Fruta	Sopa Huertana  Merluza con pisto y guarnición de ensalada  Fruta	Garbanzos estofados con espinacas  Lomo adobado con guarnición de verduras  Fruta	Fideuà de pollo y verduras  Entremeses con ensalada  Fruta
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
<b>FESTIVO</b>	Lentejas estofadas  Bacalao en salsa Mery con guarnición de ensalada  Fruta	Crema de calabaza y zanahoria  Longanizas mixtas con guarnición de ensalada  Fruta	Sopa de verduras  Pollo agríduce suave con guarnición de arroz  Piña <b>DÍA INTERNACIONAL CHINO</b>	Fideuà de marisco  Entremeses con ensalada  Fruta
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
Tallarines boloñesa (tomate, cebolla, zanahoria y carne picada mixta)  Huevos revueltos con guarnición de ensalada  Yogurt	Garbanzos estofados con espinacas  Hamburguesa con queso  Fruta	Guiso marinero (patatas, merluza, caldo de pescado, zanahorias y cebolla)  Alitas de pollo al ajillo con ensalada  Fruta	Crema de verduras italianas (cebolla, zanahoria, apio, calabacín y patata)  Albóndigas a la jardinera  Fruta	Arroz en caldo de cocido  Tortilla de patatas con ensalada  Bizcocho de almendra casero  <b>DÍA NAVIDEÑO</b>
LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
Arroz salteado con ajos  Pollo al horno con ensalada  Fruta	Hervido valenciano  Croquetas de bacalao con ensalada  Fruta  <b>SDNE</b>	Crema de zanahorias  Merluza plancha con ensalada  Fruta  <b>SDNE</b>	<b>FESTIVO</b>	Paella valenciana  Huevos gratinados  Fruta  <b>SDNE</b>
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-31	JUEVES-01	VIERNES-02
Fideos salteados con pollo y verduras  Tortilla de francesa con ensalada  Yogurt  <b>SDNE</b>	Sopa Huertana  Pollo a la carbonara y guarnición de patatas al horno  Fruta  <b>SDNE</b>	Lentejas con arroz y verduras  Lomo adobado con ensalada  Fruta  <b>SDNE</b>	<b>FESTIVO</b>	Arroz al horno  Ensalada completa valenciana  Fruta  <b>SDNE</b>





MENU PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO



# 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.

