



## MENU INFANTIL TRITURADOS

# DICIEMBRE

Del 1 de diciembre al 2 de enero



LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
Sémola de arroz con merluza y verduras Yogurt	Tapioca de pollo con verduras Papilla de plátano y manzana	Sémola de trigo con merluza y verduras Papilla de manzana y kiwi	Puré de garbanzos con pavo y verduras Papilla de mango y plátano	Puré de guisado con pollo y verduras Papilla de pera y plátano
Papilla de kiwi y plátano	Papilla de manzana y pera	Papilla de plátano y avena	Yogurt	Papilla de kiwi y naranja
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
<b>FESTIVO</b>	Puré de lentejas con verduras y pavo Papilla de manzana y plátano	Puré de calabaza y zanahoria Papilla de pera y plátano	Sémola de arroz pollo y verduras Papilla de manzana y plátano	Sémola de trigo con merluza y verduras Yogurt
	Papilla de plátano y naranja	Papilla de manzana y naranja	Papilla de kiwi, plátano y naranja	Papilla de avena y plátano
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
Sémola de trigo con verduras y magro Yogurt	Puré de garbanzos y verduras Papilla de manzana y pera	Puré de guisado marinero con verduras Papilla de kiwi y naranja	Crema de verduras italianas (cebolla, zanahoria, apio, calabacín y patata) Papilla de manzana y naranja	Sémola de arroz con pollo y verduras Papilla de plátano y pera <b>DÍA NAVIDEÑO</b>
Papilla de kiwi y pera	Papilla de mango y plátano	Yogurt	Papilla de kiwi, plátano y naranja	Papilla de avena y galleta
LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
Sémola de arroz con pavo y verduras Papilla de plátano y naranja	Puré de hervido valenciano Papilla de kiwi y naranja <b>SDNE</b>	Crema de zanahorias y pollo Papilla de naranja, manzana y pera <b>SDNE</b>	<b>FESTIVO</b>	Tapioca de verduras con merluza Yogurt <b>SDNE</b>
Papilla de plátano y manzana	Yogurt	Papilla de plátano y mango		Papilla de manzana y naranja
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-31	JUEVES-01	VIERNES-02
Sémola de trigo con pollo y verduras Yogurt <b>SDNE</b>	Tapioca con merluza y verduras Papilla de manzana y pera <b>SDNE</b>	Puré de lentejas con pavo y verduras Papilla de galletas y plátano <b>SDNE</b>	<b>FESTIVO</b>	Sémola de arroz con merluza y verduras Papilla de manzana y naranja <b>SDNE</b>
Papilla de plátano y manzana	Papilla de manzana, kiwi y mandarina	Yogurt		Papilla de naranja y kiwi





## MENU INFANTIL TRITURADOS

# 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.

