

MENU PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

# FEBRERO

*Del 2 de Febrero al 28 de Febrero*

LUNES-02	MARTES-03	MIÉRCOLES-04	JUEVES-05	VIERNES-06
Espaguetis boloñesa	Lentejas guisadas con verduras	Sopa castellana con pan, ajo y huevo	Crema de zanahoria y boniato	Paella de marisco
Tortilla francesa con ensalada	Lomo en salsa con ensalada	Merluza al limón con patatas al horno	Pollo al horno con verduras asadas	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-09	MARTES-10	MIÉRCOLES-11	JUEVES-12	VIERNES-13
Espirales integrales alla Norma	Guisado de verduras	Arroz a la cubana con huevo	Potaje de garbanzos y acelgas	Canelones de carne gratinados
Tortilla de patatas y salteado de brócoli	Croquetas de jamón con ensalada	Salmón al horno con verduras	Pechuga de pollo con salsa de champiñones y queso	Ensalada Mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y jamón york)
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				CARNAVAL 
LUNES-16	MARTES-17	MIÉRCOLES-18	JUEVES-19	VIERNES-20
Wok de pasta con verduras y gambas	Lentejas guisadas con verduras	Sopa Huertana	Crema de calabacín	Arroz al horno de magro y setas
Tortilla francesa con ensalada	Muslitos de pollo al horno con ensalada	Merluza con pisto y patatas asadas	Albóndigas mixtas en salsa jardinera con verduras	Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-23	MARTES-24	MIÉRCOLES-25	JUEVES-26	VIERNES-27
Espaguetis Marineros	Alubias salteadas con verduras	Ensalada Alemana (patatas, huevo, pepinillos y mayonesa)	Sopa Minestrone	Paella Valenciana
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada	Pollo al ajillo con guarnición de ensalada	Salchichas Fränkfurt con verduras	Bacalao encebollado con verduras	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Pastel de manzana alemán casero	Fruta	Fruta
		DÍA INTERNACIONAL ALEMÁN 		

# FEBRERO

*Del 2 de Febrero al 28 de Febrero***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 (perejil, orégano, albahaca, romero, laurel...)
- Los pescados son según disponibilidad de mercado con las siguientes variantes: merluza, lenguado, bacalao, bonito y salmón.
- 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 virgen y aceite de girasol.
- El aliño de las ensaladas es de aceite de oliva virgen.
- 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 que 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.