

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

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.