



MENU DIETA

DICIEMBRE

Del 2 de Diciembre al 3 de Enero



LUNES-02	MARTES-03	MIÉRCOLES-04	JUEVES-05	VIERNES-06
Pasta cocida Tortilla francesa con ensalada Fruta	Crema de calabacín y queso Pollo plancha Fruta	Sopa de estrellas y verduras Merluza plancha Fruta	Arroz cocida Pollo plancha Fruta	FESTIVO
LUNES-09	MARTES-10	MIÉRCOLES-11	JUEVES-12	VIERNES-13
Pasta cocida Pollo plancha Yogurt	Patata cocida Tortilla francesa Fruta	Sopa castellana con fideos Merluza plancha Fruta	Pasta cocida Pollo plancha Fruta	Arroz cocido Merluza plancha Fruta
LUNES-16	MARTES-17	MIÉRCOLES-18	JUEVES-19	VIERNES-20
Pasta cocida Merluza plancha Fruta	Patata cocida Pollo plancha Fruta	Pasta cocida Merluza plancha Fruta	Patata cocida Pollo plancha Fruta	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta DÍA NAVIDEÑO 
LUNES-23	MARTES-24	MIÉRCOLES-25	JUEVES-26	VIERNES-27
Pasta cocida Merluza plancha Yogurt SDNE	Arroz cocido Pollo plancha Fruta SDNE	FESTIVO	Patata cocida Pollo plancha Fruta SDNE	Arroz cocido Merluza plancha Fruta SDNE
LUNES-30	MARTES-31	MIÉRCOLES-01	JUEVES-02	VIERNES-03
Pasta cocida Tortilla francesa Fruta SDNE	Crema de verduras Pollo plancha Fruta SDNE	FESTIVO	Arroz cocida Jamón york Fruta SDNE	Patata cocida Merluza plancha Fruta SDNE





MENU DIETA

DICIEMBRE



Del 2 de Diciembre al 3 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.

