

MENU TRITURADOS

ENERO

Del 6 de Enero al 31 de Enero

LUNES-06	MARTES-07	MIÉRCOLES-08	JUEVES-09	VIERNES-10
FESTIVO	Sémola de arroz con merluza y verduras	Puré de lentejas con pavo y verduras	Tapioca de pollo con verduras	Sémola de trigo con merluza y verduras
	Papilla de naranja y manzana	Papilla de pera y plátano	Yogurt	Papilla de plátano y galleta
	Papilla de plátano y pera	Petit suise	Papilla de pera y naranja	Papilla de manzana y pera
LUNES-13	MARTES-14	MIÉRCOLES-15	JUEVES-16	VIERNES-17
Sémola de trigo con pollo y verduras	Puré de patata con pavo	Puré de garbanzos, zanahoria y calabaza	Crema de calabacín y puerro con merluza	Sémola de arroz con pavo y verduras
Papilla de fresas y naranja	Papilla de plátano y pera	Papilla de galleta	Yogurt	Papilla de manzana y naranja
Papilla de plátano y avena	Yogurt	Papilla de plátano y manzana	Papilla de manzana y naranja	Papilla de manzana y pera
LUNES-20	MARTES-21	MIÉRCOLES-22	JUEVES-23	VIERNES-24
Sémola de trigo con merluza y verduras	Puré de alubias con verduras	FESTIVO	Crema de zanahorias con pollo y verduras	Sémola de arroz con merluza y verduras
Yogurt	Papilla de manzana y kiwi		Yogurt	Papilla de avena y plátano
Papilla de manzana y naranja	Papilla de plátano y pera		Papilla de plátano y manzana	Papilla de manzana y pera
LUNES-27	MARTES-28	MIÉRCOLES-29	JUEVES-30	VIERNES-31
Sémola de trigo con pollo y verduras	Tapioca de magro con verduras	Puré de guisado de merluza y verduras	Puré de lentejas con pavo y verduras	Sémola de arroz con merluza y verduras
Papilla de pera y plátano	Papilla de pera y kiwi	Papilla de manzana y naranja	Yogurt	Papilla de kiwi y manzana
Papilla de manzana y naranja	Petit suise	Papilla de manzana y plátano	Papilla de plátano y naranja	Papilla de avena y plátano

MENU TRITURADOS

ENERO

Del 6 de Enero al 31 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.