



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª semana</b>	Pasta con tomate Merluza a la marinera con patata al horno Fruta	Sopa Pollo asado con verdura y patata frita Fruta	Ensalada Cesar Paella mixta con bacalao Yogur	Crema de zanahoria Raxo con patata al horno Fruta	Potaje de alubias Tortilla con ensalada Fruta
<b>2ª semana</b>	Judías con sofrito Guiso de carne con macarrones Fruta	Lentejas estofadas Merluza en salsa con verduras Yogur	Crema de calabacín Hamburguesa con huevo y tomate Fruta	Sopa letras Pollo al ajillo con arroz y verduras Fruta	Ensaladilla / Pasta boloñesa Calamares horno con ensalada Piña en su jugo
<b>3ª semana</b>	Sopa / Ensalada de pasta Ternera guisada con verduras Fruta	Ensalada mixta con atún Milanesa con patata horno Fruta	Lentejas con verduras Tortilla con ensalada Yogur	Crema de calabaza Albóndigas mixtas jardinera con arroz Fruta	Garbanzos con verduras Merluza empanada al horno con patata frita Fruta
<b>4ª semana</b>	Crema de verduras Pollo salsa con arroz Fruta	Judías con huevo Pizza con jamón Fruta	Potaje de garbanzos Merluza romana con patata panadera Natillas de chocolate / Fruta	Sopa de verduras Lomo de cerdo fresco al horno con ensalada Fruta	Menestra Pasta con atún Fruta
<b>Meriendas</b>	Yogur / Fruta	Fruta	Bocadillo de embutido / fiambre	Fruta	Bocadillo de queso
<b>Menú dieta</b>					
Todos los días se adaptarán los platos del menú basal a las necesidades de dieta blanda o astringente (plancha, cocido...).					
Se ofrecerán, además, menús adaptados a alumnos/as con alergias o intolerancias.					
<b>Menú del "tentempie" de 1º y 2º de bachillerato (entregado en bolsa en el recreo de media mañana)</b>					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sandwich paté Bocadillo de lomo Paseo Agua Fruta	Empanadilla de atún Sandwich mixto Palmeritas Agua Fruta	Sandwich de queso Bocadillo de jamón serrano con tomate Chocolatina Agua Fruta	Sandwich de atún Bocadillo de jamón york o pavo Magdalena con brotes chocolate Agua Fruta	Sandwich de nocilla Bocadillo de chorizo Galletas Agua Fruta

Todo este menú está elaborado por el equipo de cocina de nuestro Colegio, siguiendo todas las normas de trazabilidad de alimentos. Nuestros menús han sido supervisados por la empresa **Alimentya**.

SEPTIEMBRE							FEBRERO								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
		1	2	3	4	5	6	1ª	1	2	3	4	5	6	7
1ª	7	8	9	10	11	12	13	2ª	8	9	10	11	12	13	14
2ª	14	15	16	17	18	19	20	3ª	15	16	17	18	19	20	21
3ª	21	22	23	24	25	26	27	4ª	22	23	24	25	26	27	28
4ª	28	29	30												

OCTUBRE							MARZO								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
4ª			1	2	3	4	1ª	1	2	3	4	5	6	7	
1ª	5	6	7	8	9	10	11	2ª	8	9	10	11	12	13	14
2ª	12	13	14	15	16	17	18	3ª	15	16	17	18	19	20	21
3ª	19	20	21	22	23	24	25	4ª	22	23	24	25	26	27	28
4ª	26	27	28	29	30	31	1								

NOVIEMBRE							ABRIL								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
1ª	2	3	4	5	6	7	8					1	2	3	4
2ª	9	10	11	12	13	14	15	1ª	5	6	7	8	9	10	11
3ª	16	17	18	19	20	21	22	2ª	12	13	14	15	16	17	18
4ª	23	24	25	26	27	28	29	3ª	19	20	21	22	23	24	25
								4ª	26	27	28	29	30	1	2

DICIEMBRE							MAYO								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
1ª	30	1	2	3	4	5	6								
2ª	7	8	9	10	11	12	13	1ª	3	4	5	6	7	8	9
3ª	14	15	16	17	18	19	20	2ª	10	11	12	13	14	15	16
4ª	21	22	23	24	25	26	27	3ª	17	18	19	20	21	22	23
								4ª	24	25	26	27	28	29	30

ENERO							JUNIO								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
1ª	4	5	6	7	8	9	10	1ª	31	1	2	3	4	5	6
2ª	11	12	13	14	15	16	17	2ª	7	8	9	10	11	12	13
3ª	18	19	20	21	22	23	24	3ª	14	15	16	17	18	19	20
4ª	25	26	27	28	29	30	31	4ª	21	22	23	24	25	26	27

### Recomendaciones para el desayuno

Se debe combinar todos los días un **lácteo** (leche, yogurt, queso) -aporte de proteínas- con **cereales, galletas** o **pan** -aporte de hidratos de carbono- y **fruta** o **zum natural** -aporte de vitaminas-.

**Nota:** para prevenir cualquier incidente relacionado con alergias e intolerancias alimentarias, está prohibido que los alumnos de Ed. Infantil y Ed. Primaria traigan al colegio cualquier tipo de alimento.

### Recomendaciones para la cena

- Preparar la cena con alimentos que no se hayan consumido durante la comida, elaborados de manera ligera y sencilla, evitando fritos y comidas grasas y aportando al menos 5 frutas y verduras al día. Recuerde: la cena debe de ser ligera para asegurar un buen descanso. Acompañar de pan y agua suficiente.

### Frecuencia de consumo recomendadas

**En el primer plato:** Verdura y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 ó 4 días a la semana pasta, arroz y patatas.

### En el

**segundo plato:** Huevo entre 1 ó 2 días a la semana, pescado 3 ó 4 días a la semana. Carne que no tenga grasa, fomentar: ternera, ave, conejo y cerdo magro.

COMIDA	CENA
Si tengo cereales, fécula o legumbres	Hortalizas crudas o verduras cocidas.
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta