



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª semana</b>	Fideuá con pisto de verduras AL 1,3 Merluza a la romana con judías al vapor AL 1,3,4 Fruta	Patatas a la riojana AL 7,14 Pollo asado con ensalada (Lechuga, tomate y zanahoria) AL 14 Petit suisse AL 7	Crema de calabacín Guiso tradicional de ternera AL 14 Fruta	Sopa jardinera con fideos AL 1,3,7,9 Albóndigas de la abuela en salsa de tomate con arroz al horno AL 1,3,7,14 Yogur AL 7	Lentejas estofadas con chorizo AL 7 Lomitos de borriquete en salsa marinera con patatas al horno AL 1,3,4,14 Fruta
<b>2ª semana</b>	Crema de zanahoria AL 4,11,14 Paella de pescado, pollo y calamares AL 4,11,14 Fruta	Judías a la gallega Milanesa napolitana con espirales al horno AL 1,3 Yogur AL 7	Fabada asturiana AL 7 Merluza a la romana con verduras al horno (brécol, judías y zanahoria) AL 1,3,4 Fruta	Macarrones gratinados AL 1,3,7 Tortilla española con ensalada de tomate y atún AL 3,4,14 Fruta	Sopa de letras y verduritas AL 1,3,7,9 Jamón asado con patatas al horno AL 14 Yogur AL 7
<b>3ª semana</b>	Lentejas caseras con verduras Pizza artesana de jamón, mozzarella y champiñones AL 1,3,6,7,9 Fruta	Sopa de estrellas con espinacas AL 1,3,7,9 Guiso de choupa con patatas cocidas AL 11,14 Fruta	Crema campera (Calabaza, zanahoria, patata y puerro) Hamburguesa casera al horno con lacitos al vapor AL 1,3,7 Yogur AL 7	Arroz con salsa de tomate y verduras AL 14 Lomo de borriquete a la romana con brécol al horno AL 1,3,4 Fruta	Caldo gallego Escalopines al huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas AL 1,3,14 Fruta
<b>4ª semana</b>	Crema de verduras Filete de pollo en salsa de champiñones con espirales al vapor AL 1,3,14 Fruta	Potaje de garbanzos y acelgas Merluza en salsa con patatas al vapor AL 1,3,14 Yogur AL 7	Spaguetti boloñesa AL 1,3,14 Tortilla paisana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz AL 3,14 Fruta	Sopa cuscus con zanahoria AL 1,3,7,9 Lomo de cerdo a las finas hierbas con arroz al vapor AL 14 Yogur AL 7	Brécol al horno con huevo y ajada AL 3 Lasaña clásica de atún AL 1,3,4,7 Fruta
<b>Meriendas</b>	Yogurt /Fruta	Fruta	Bocadillo de fiambre / embutido	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.					

Por las circunstancias excepcionales del tema COVID-19, el Menú del Comedor del Edificio de Infantil está servido por la empresa *Jardana* con elaboración casera en todos los platos y supervisada por nutricionistas.

#### ENERO

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

#### FEBRERO

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

#### MARZO

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

#### 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 zumo 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
Lácteo	Fruta

#### ALÉRGENOS AL

1 Gluten	9 Apio
2 Crustáceos	10 Altramuces
3 Huevos	11 Moluscos
4 Pescados	12 Mostaza
5 Cacahuets	13 Granos de sésamo
6 Soja	14 Sulfitos
7 Leche	
8 Frutos de cáscara	

#### APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
1ª	795,6	36,1	103,2	26,5
2ª	816,5	33,8	117	23,7
3ª	833,2	36,6	117,1	24,3
4ª	792	33,4	115,7	21,8