



MENÚ BASE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Cocido completo Fruta -1-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas Fruta -2-	Judías blancas c/chorizo y verduras Tortilla de patatas con calabacín y ensalada Fruta -3-	Sopa de pescado Alitas de pollo c/ensalada Yogur -4-
Arroz tres delicias Entremeses calientes variados c/ensalada Fruta -7-	Crema de calabaza Filetes de pollo c/champiñón Fruta -8-	Espaguetis boloñesa Merluza a la romana c/ensalada Fruta -9-	Ensalada mixta Pizza Fruta -10-	VACACIONES -11-
-14-	-15-	-16-	-17-	-18-
VACACIONES -21-	Macarrones c/ bacon Varitas de merluza c/ ensalada Fruta -22-	Puré de coliflor y brocoli Ternera a la jardinera Fruta -23-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -24-	Paella mixta c/ pollo Lenguado al limón c/ensalada Yogur -25-
Lentejas c/verduras Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -28-	Sopa de pescado Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -29-	Patatas c/carne Merluza c/tomate Fruta -30-		

RECOMENDACIONES DE CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Crema de espinacas Pollo a la plancha Fruta -1-	Hamburguesas c/ patatas Ensalada Fruta -2-	Brocoli con bechamel Boquerones Cuajada c/ miel -3-	Ensalada Conejo en salsa Fruta -4-
Crema de espárragos Pescado al vapor Fruta -7-	Sopa de ave Pavo en salsa Fruta -8-	Sopa juliana Ensalada c/ atún Yogur -9-	Salteado de verduras Bacalao a la vizcaína Gelatina -10-	VACACIONES -11-
-14-	-15-	-16-	-17-	-18-
VACACIONES -21-	Sopa de jamón c/ quinoa Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -22-	Pescado al horno con patatas panaderas Cuajada c/ miel -23-	Arroz c/ huevos poché y verduras Fruta -24-	Pizza Ensalada mixta Fruta -25-
Vichyssoise Tortilla c/ verduras Fruta -28-	Pescado al horno c/ verduras Gelatina -29-	Sopa de jamón con espárragos Pavo c/ensalada Yogur -30-		



ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Cocido sin legumbres Fruta -1-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -2-	Sopa de ave Tortilla de patatas c/calabacín y ensalada Fruta -3-	Sopa de pescado Alitas de pollo c/ensalada Yogur -4-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -7-	Crema de calabaza Filetes de pollo c/champiñón Fruta -8-	Espaguetis boloñesa Merluza a la romana c/ensalada Fruta -9-	Ensalada mixta Pizza Fruta -10-	VACACIONES -11-
VACACIONES -21-	Macarrones c/ bacon Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -22-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera s/ judías Fruta -23-	Patatas guisadas Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -24-	Paella mixta Lenguado al limón c/ensalada Yogur -25-
Arroz c/verduras Albóndigas s/L en salsa c/verduras Fruta -28-	Sopa de pescado Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -29-	Patatas c/carne Merluza c/tomate Fruta -30-		

INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -1-	Puré de verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -2-	Judías blancas c/chorizo y verduras Tortilla de patatas con calabacín y ensalada Fruta -3-	Sopa de pescado s/G Alitas de pollo c/ensalada Yogur -4-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalada Fruta -7-	Crema de calabaza Filetes de pollo c/ensalada Fruta -8-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,s/L Merluza a la romana c/ensalada Fruta -9-	Ensalada mixta Pizza s/gluten Fruta -10-	VACACIONES -11-
VACACIONES -21-	Macarrones c/bacon s/G,s/H,s/L Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -22-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -23-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -24-	Paella mixta Lenguado al limón s/G c/ensalada Yogur -25-
Lentejas c/ verduras s/G Albóndigas en salsa c/verduras s/G Fruta -28-	Sopa de pescado Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -29-	Patatas c/ carne Merluza c/tomate Fruta -30-		



ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -1-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas Fruta -2-	Judías blancas c/chorizo y verduras Cinta de lomo a la plancha Fruta -3-	Sopa de pescado s/H Alitas de pollo c/ensalada Yogur -4-
Arroz tres delicias s/ huevo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -7-	Crema de calabaza Filetes de pollo c/champiñón Fruta -8-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Merluza a la plancha c/ tomate natural fruta -9-	Ensalada s/ huevo Pizza s/huevo Fruta -10-	VACACIONES -11-
VACACIONES -21-	Macarrones s/H c/ bacon Lenguado a la romana s/H c/ensalada Fruta -22-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -23-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -24-	Paella mixta c/pollo Lenguado s/H Yogur -25-
Lentejas c/verduras Albóndigas s/H en salsa c/verduras Fruta -28-	Sopa de pescado s/H Pavo en salsa s/H c/patatas fritas Fruta -29-	Patatas c/ carne Merluza c/tomate Fruta -30-		

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Cocido completo Fruta -1-	Puré de verduras Cinta de lomo c/patatas Fruta -2-	Judías blancas c/chorizo y verduras Tortilla de patatas c/calabacín y ensalada Fruta -3-	Sopa de ave Alitas de pollo c/ensalada Yogur -4-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalada Fruta -7-	Crema de calabaza Filetes de pollo c/ensalada Fruta -8-	Espaguetis boloñesa Pavo a la plancha Fruta -9-	Ensalada s/pescado Pizza Fruta -10-	VACACIONES -11-
VACACIONES -21-	Macarrones c/ bacon Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -22-	Puré de brócoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -23-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -24-	Arroz c/ pollo Tortilla francesa Yogur -25-
Lentejas c/ verduras Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -28-	Sopa de ave Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -29-	Patatas c/ carne Tortilla c/ensalada Fruta -30-		



ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Cocido completo Fruta -1-	Puré de verduras Pavo a la plancha c/patatas Fruta -2-	Judías blancas c/chorizo y verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -3-	Sopa de ave s/H Alitas de pollo c/ensalada Yogur -4-
Arroz tres delicias s/huevo Cinta de lomo c/ensalada Fruta -7-	Crema de calabaza Filetes de pollo c/ensalada Fruta -8-	Espaguetis boloñesa Pavo a la plancha Fruta -9-	Ensalada s/H y s/P Pizza Fruta -10-	VACACIONES -11-
VACACIONES -21-	Macarrones c/ bacon Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -22-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -23-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -24-	Arroz c/ pollo Filete de cerdo c/ensalada Yogur -25-
Lentejas c/ verduras Albóndigas s/H en salsa c/verduras Fruta -28-	Sopa de ave Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -29-	Patatas c/ carne Cinta de lomo c/ensalada Fruta -30-		

ALÉRGICOS A LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -1-	Puré de verduras Salmón al horno c/ patatas Fruta -2-	Judías blancas c/chorizo y verduras Tortilla de patatas c/calabín y ensalada Fruta -3-	Sopa de pescado Alitas de pollo c/ensalada Yogur de soja -4-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ensalda Fruta -7-	Crema de calabaza Filetes de pollo c/ensalada Fruta -8-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Merluza a la romana c/ensalada Fruta -9-	Ensalada mixta Pizza Fruta -10-	VACACIONES -11-
VACACIONES -21-	Macarrones c/ bacon s/G,s/H,s/L Lenguado a la romana s/L c/ensalada Fruta -22-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -23-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -24-	Paella mixta Lenguado s/ L Yogur de soja -25-
Lentejas c/ verduras Albóndigas s/L en salsa c/verduras Fruta -28-	Sopa de pescado s/L Pavo en salsa c/patatas fritas Fruta -29-	Patatas c/carne Merluza c/tomate Fruta -30-		



Recomendaciones para la cena

La cena se elegirá en función de los alimentos ingeridos a lo largo del día.

La cena podrá estar compuesta por:

- Un primer plato formado por verdura, puré o sopa
- Un segundo plato formado por un alimento proteico (carnes, pescados o huevos). Dependerá de la composición del plato ingerido en la comida para procurar no repetirlo.
- Guarnición de ensalada o verdura (dependiendo del primer plato).
- Pan, fruta y agua.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse.

Normas Generales sobre Alergias y Dietas

Si algún padre/madre o tutor legal quieren información sobre alérgenos alimentarios, lo tienen a su disposición en la web del Colegio, o bien, contactar con la doctora del centro.

Cambios sobre los menús generales para las distintas alergias:

1.-TODOS LOS ALÉRGICOS

Cualquier comida empanada, rebozada o pasada por freidora, se cambiará por un sustitutivo a la plancha (carne o pescado).

Toda la pasta se sustituirá por otra libre de gluten, lactosa, huevo, pescado y derivados de legumbre.

Todas las sopas se sustituirán por fideos de maíz. Este fideo está libre de gluten, lactosa, huevo, pescado.

2.-ALÉRGICOS AL PESCADO, MARISCO

Sopa de pescado/marisco sustitutivo por sopa de pollo.

Pescado sustituido por pollo o jamón

Paella o patatas con pescado/marisco o caldo de pescado sustitutivo por arroz con carne o patatas con carne.

3.-ALÉRGICOS AL HUEVO/LACTEOS

La tortilla sustituida por filete (de cerdo, pollo), cinta de lomo a la plancha

4.-ALÉRGICO A LA LEGUMBRE

Cualquier legumbre o crema de legumbre se sustituirá por sopa de pollo, arroz o puré de verdura.

5.-DIETA BLANDA

Se adaptará según el menú del día por arroz blanco, sopa o puré de patata y zanahoria como primero y los segundos por jamón york, pollo o pescado a la plancha.

Recomendamos dar el aviso de dieta blanda antes de las 9:30 h. para informar a cocina.



Gabinete Médico: Dra. Mercedes Fernández Dávila.
Experta en nutrición y planificación dietética.