



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de ave Albóndigas en salsa c/ verduras Fruta -7-	Puré de verduras Merluza al horno en salsa verde Fruta -8-	Judías verde c/jamón Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -9-	Arroz c/ pollo Rabas c/ensalada Yogur -10-
Arroz tres delicias Lacón al horno c/ ensalada Fruta -13-	Crema de calabaza ecológica Alitas de pollo c/ champiñón Fruta -14-	Espaguetis integrales boloñesa Croquetas c/ensalada Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Patatas c/ carne Merluza a la romana c/maíz y aceitunas Cuajada -17-
Macarrones c/ bacon Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -20-	Puré de coliflor y brócoli Ternera a la jardinera Fruta -21-	Garbanzos guisados Lenguado al horno c/limón y ensalada Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -23-	Ensalada campera Pollo al chilindrón Natillas -24-
Patatas riojanas Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -27-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo c/ patatas fritas Fruta -28-	Lentejas c/ verduras Salmón al horno c/ patatas Fruta -29-	Espaguetis al pesto Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -30-	

RECOMENDACIONES DE CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Crema de espinacas Pollo a la plancha Fruta -7-	Hamburguesas c/ patatas Ensalada Fruta -8-	Brocoli con bechamel Boquerones Cuajada c/ miel -9-	Ensalada Conejo en salsa Fruta -10-
Crema de espárragos Pescado al vapor Fruta -13-	Sopa de ave Pavo en salsa Fruta -14-	Sopa juliana Ensalada c/ atún Yogur -15-	Salteado de verduras Bacalao a la vizcaína Gelatina -16-	Pizza Ensalada mixta Fruta -17-
Calabacín a la plancha Tortilla paisana Fruta -20-	Sopa de jamón c/ quinoa Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -21-	Pollo al horno con patatas panaderas Cuajada c/ miel -22-	Crema de espinacas Pesado a la plancha Fruta -23-	Arroz c/ huevos poché y verduras Cuajada -24-
Pescado al horno c/ verduras Gelatina -27-	Vichyssoise Tortilla c/ verduras Fruta -28-	Sopa de jamón con espárragos Pavo c/ensalada Yogur -29-	Salteado de verduras Pescado al vapor Fruta -30-	





ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de ave Albóndigas s/L en salsa c/verduras Fruta -7-	Puré de verduras Merluza al horno en salsa verde Fruta -8-	Patatas c/jamón Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -9-	Arroz c/pollo Rabas c/ ensalada Yogur -10-
Arroz tres delicias Lacón al horno c/ ensalada Fruta -13-	Crema de calabaza ecológica Alitas de pollo c/champiñón Fruta -14-	Espaguetis integrales boloñesa Tortilla c/ensalada Fruta -15-	Cocido sin legumbres Fruta -16-	Patatas c/ carne Merluza a la romana c/maíz y aceitunas Cuajada -17-
Macarrones c/ bacon Cinta de lomo c/ensalada Fruta -20-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera s/ judías Fruta -21-	Patatas guisadas Lenguado al horno s/G,s/H,s/L Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -23-	Ensalada campera Pollo al chilindrón Yogur -24-
Patatas a la riojana Huevos cocidos c/ mahonesa Fruta -27-	Sopa de pescado Chuletas de cerdo c/patatas fritas Fruta -28-	Arroz c/verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -29-	Espaguetis al pesto Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -30-	

INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de ave s/G Albóndigas en salsa c/verduras s/G Fruta -7-	Puré de verduras Merluza en salsa verde Fruta -8-	Judías verdes c/jamón Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -9-	Arroz c/pollo Rabas s/G c/ensalada Yogur -10-
Arroz tres delicias Lacón al horno c/ensalada Fruta -13-	Crema de calabaza ecológica Alitas de pollo c/ champiñón Fruta -14-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,s/L integrales Tortilla francesa c/ensalada Fruta -15-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -16-	Patatas c/carne Merluza a la romana s/G c/maíz y aceitunas Yogur -17-
Macarrones c/bacon s/G,s/H,s/L Cinta de lomo c/ensalada Fruta -20-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -21-	Garbanzos guisados Lenguado al limón s/G,s/H,s/L Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -23-	Ensalada campera Pollo al chilindrón Yogur -24-
Patatas riojanas Huevos cocidos c/mahonesa s/G Fruta -27-	Sopa de pescado s/G Chuletas de cerdo c/patatas fritas Fruta -28-	Lentejas c/ verduras s/G Salmón al horno c/patatas Fruta -29-	Espaguetis al pesto Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -30-	





ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de ave s/H Albóndigas s/H en salsa c/verduras Fruta -7-	Puré de verduras Merluza a la plancha c/ tomate natural Fruta -8-	Judías verdes c/jamón Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -9-	Arroz c/pollo Rabas s/H c/ensalada Yogur -10-
Arroz s/ huevo Lacón al horno c/ensalada Fruta -13-	Crema de calabaza ecológica Alitas de pollo c/champiñón Fruta -14-	Espaguetis integrales s/G,s/H,s/L a la boloñesa Filete de pavo c/ensalada Fruta -15-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -16-	Patatas c/ carne Merluza s/H c/ensalada Cuajada -17-
Macarrones s/H c/ bacon Cinta de lomo a la plancha Fruta -20-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -21-	Garbanzos guisados Lenguado s/H c/ensalada Fruta -22-	Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -23-	Ensalada campera s/H Pollo al chilindrón Yogur -24-
Patatas riojanas Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -27-	Sopa de pescado s/H Chuletas de cerdo c/patatas fritas Fruta -28-	Lentejas c/verduras Salmón al horno c/patatas Fruta -29-	Espaguetis al pesto Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -30-	

ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de ave Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -7-	Puré de verduras Cinta de lomo c/patatas Fruta -8-	Judías verdes c/jamón Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -9-	Arroz c/ pollo Tortilla francesa c/ensalada Yogur -10-
Arroz tres delicias Lacón al horno c/ensalada Fruta -13-	Crema de calabaza ecológica Alitas de pollo c/champiñón Fruta -14-	Espaguetis boloñesa integrales Tortilla francesa c/ensalada Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Patatas c/ carne Huevos cocidos Cuajada -17-
Macarrones c/ bacon Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -20-	Puré de brócoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -21-	Garbanzos guisados Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -23-	Ensalada campera s/P Pollo al chilindrón Natillas -24-
Patatas riojanas Huevos cocidos c/mahonesa Fruta -27-	Sopa de ave Chuletas de cerdo c/patatas fritas Fruta -28-	Lentejas c/ verduras Tortilla c/ensalada Fruta -29-	Espaguetis al pesto Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -30-	





ALÉRGICOS AL HUEVO Y PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de ave s/H Albóndigas s/H c/verduras Fruta -7-	Puré de verduras Pavo a la plancha c/patatas Fruta -8-	Judías verdes c/jamón Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -9-	Arroz c/ pollo Cinta de lomo c/ensalada Yogur -10-
Arroz tres delicias s/huevo Lacón al horno c/ensalada Fruta -13-	Crema de calabaza ecológica Alitas de pollo c/champiñón Fruta -14-	Espaguetis s/H integrales boloñesa Pavo a la plancha Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Patatas c/ carne Filetes de pollo c/ensalada Cuajada -17-
Macarrones c/ bacon Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -20-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -21-	Garbanzos guisados Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -22-	Arroz c/tomate y salchichas Fruta -23-	Ensalada campera s/H,s/P Pollo al chilindrón Natillas s/H -24-
Patatas c/ carne Pavo a la plancha Fruta -27-	Sopa de ave s/H Chuletas de cerdo c/patatas fritas Fruta -28-	Lentejas c/ verduras Cinta de lomo c/ensalada Fruta -29-	Espaguetis al pesto Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -30-	

ALÉRGICOS A LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Sopa de ave s/L Albóndigas s/L en salsa c/verduras Fruta -7-	Puré de verduras Merluza en salsa verde al horno Fruta -8-	Judías verdes c/jamón Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -9-	Arroz c/pollo Rabas s/L c/ensalada Yogur de soja -10-
Arroz tres delicias Lacón al horno c/ensalada Fruta -13-	Crema de calabaza ecológica Alitas de pollo c/champiñón Fruta -14-	Espaguetis integrals s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pavo a la plancha c/ensalada Fruta -15-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -16-	Patatas c/carne Merluza a la romana c/maíz y aceitunas Yogur de soja -17-
Macarrones c/ bacon s/G,s/H,s/L Cinta de lomo son ensalada Fruta -20-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -21-	Garbanzos guisados Lenguado al horno s/L c/ensalada Fruta -22-	Arroz c/tomate Huevos y salchichas Fruta -23-	Ensalada campera Pollo al chilindrón Yogur de soja -24-
Patatas riojanas Huevos cocidos c/mahonesa s/L Fruta -27-	Sopa de pescado s/L Chuletas de cerdo c/patatas fritas Fruta -28-	Lentejas c/ verduras Salmón al horno c/ patatas Fruta -29-	Espaguetis al pesto s/L Pollo al ajillo c/champiñón 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 pavo...

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.

