

**MENU BASE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Crema de calabaza Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -1-
Arroz tres delicias Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -4-	Puré de verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta - 5-	Espaguetis boloñesa Merluza en salsa verde Fruta -6-	Cocido completo Fruta -7-	Patatas a la riojana Salmón al horno c/ guarnición Yogur -8
Sopa de ave c/ fideos Tortilla de patatas con calabacín y ensalada Fruta -11-	Macarrones c/ chorizo Lenguado c/ ensalada Fruta -12-	Puré de coliflor y brocoli Ternera a la jardinera Fruta -13-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -14-	Paella mixta c/ pollo Rabas c/ensalada Yogur -15-
Sopa de pescado Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -18-	Lentejas c/verduras Muslitos de pollo en salsa Fruta - 19-	Patatas c/carne Palometa c/tomate Fruta -20-	Cocido completo Fruta -21-	VACACIONES -22-

**RECOMENDACIONES DE CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Ensalada Conejo en salsa Fruta -1-
Crema de espárragos Pescado al vapor Fruta -4-	Sopa de ave Salchichas frescas Fruta -5-	Sopa juliana Tortilla campesina Ensalada c/ atún Yogur -6-	Salteado de verduras Bacalao a la vizcaína Gelatina -7-	Hamburguesas c/ patatas Ensalada Fruta 8-
Crema de espinacas Pollo a la plancha Fruta -11-	Sopa de jamón c/ quinoa Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -12-	Pescado al horno con patatas panaderas Cuajada c/ miel -13-	Arroz c/ huevos poché y verduras Fruta -14-	Pizza Ensalada mixta Fruta -15-
Vichyssoise Tortilla c/ verduras Fruta -18-	Pescado al horno c/ verduras Yogur -19-	Sopa de jamón con espárragos Pavo c/ensalada Yogur -20-	Brocoli con bechamel Boquerones Cuajada c/ miel -21-	VACACIONES -22-

### ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Crema de calabaza Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -1-
Arroz tres delicias Salchichas de pollo c/ ensalada Fruta -4-	Puré de verduras Huevos fritos c/ patatas fritas Fruta -5-	Espaguetis boloñesa Merluza en salsa verde Fruta -6-	Cocido sin legumbres Fruta -7-	Patatas a la riojana Salmón al horno c/ guarnición Yogur -8-
Sopa de ave c/fideos Tortilla de patatas c/ensalada Fruta -11-	Macarrones c/ chorizo Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -12-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -13-	Patatas guisadas Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -14-	Paella mixta Tortilla francesa c/ensalada Yogur -15-
Sopa de pescado Albóndigas s/L en salsa c/verduras Fruta -18-	Arroz c/verduras Muslitos de pollo en salsa Fruta -19-	Patatas c/carne Palometa c/tomate Fruta -20-	Cocido sin legumbres Fruta -21-	VACACIONES

### INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Crema de calabaza Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -1-
Arroz tres delicias Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -4-	Puré de verduras Huevos fritos c/ patatas fritas Fruta -5-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,s/L Merluza en salsa verde Fruta -6-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -7-	Patatas a la riojana Salmón al horno c/ guarnición Yogur -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Tortilla de patatas c/ calabacín y ensalada Fruta -11-	Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -12-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -13-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -14-	Paella mixta Tortilla francesa c/ensalada Yogur -15-
Sopa de pescado Albóndigas en salsa c/verduras s/G Fruta -18-	Lentejas c/ verduras s/G Muslitos de pollo en salsa Fruta -19-	Patatas c/ carne Palometa c/tomate Fruta -20-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -21-	VACACIONES -22-

### ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Crema de calabaza Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -1-
Arroz s/ huevo Salchichas de pollo s/H c/ensalada Fruta -4-	Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha c/tomate Fruta -5-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Merluza a la plancha c/ tomate natural fruta -6-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -7-	Patatas a la riojana Salmón al horno c/ guarnición Yogur -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Filete de pavo a la plancha Fruta -11-	Macarrones s/H c/ chorizo Lenguado a la romana s/H c/ensalada Fruta -12-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -13-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -14-	Paella mixta c/pollo Lenguado s/H Yogur -15-
Sopa de pescado s/H Albóndigas s/H en salsa c/verduras Fruta -18-	Lentejas c/verduras Muslitos de pollo en salsa s/H Fruta -19-	Patatas c/ carne Palometa c/tomate Fruta -20-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -21-	VACACIONES -22-

### ALÉRGICOS A LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Crema de calabaza Carne de cerdo c/zanahoria Yogur de soja -1-
Arroz tres delicias Salchichas c/ensalada Fruta -4-	Puré de verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -5-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Merluza en salsa verde Fruta -6-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -7-	Patatas a la riojana Salmón al horno c/ guarnición Yogur de soja -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Tortilla de patatas c/calabacín y ensalada Fruta -11-	Macarrones c/ chorizo s/G,s/H,s/L Lenguado a la romana s/L c/ensalada Fruta -12-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -13-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -14-	Paella mixta Lenguado s/ L Yogur de soja -15-
Sopa de pescado s/L Albóndigas s/L en salsa c/verduras Fruta -18-	Lentejas c/ verduras Muslitos de pollo en salsa  Fruta -19-	Patatas c/carne Palometa c/tomate Fruta -20-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -21-	VACACIONES -22-

## ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Crema de calabaza Carne de cerdo c/zanahoria Yogur -1-
Arroz tres delicias Salchichas de pollo s/P c/ensalada Fruta -4-	Puré de verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -5-	Espaguetis boloñesa Pavo a la plancha Fruta -6-	Cocido completo Fruta -7-	Patatas a la riojana Pollo a la plancha c/ ensalada Yogur -8-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Tortilla de patatas Fruta -11-	Macarrones c/ chorizo Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -12-	Puré de brocoli y coliflor Ternera a la jardinera Fruta -13-	Garbanzos guisados Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -14-	Arroz c/ pollo Tortilla francesa Yogur -15-
Sopa de ave Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -18-	Lentejas c/ verduras Muslitos de pollo en salsa Fruta -19-	Patatas c/ carne Pavo c/ensalada Fruta -20-	Cocido completo Fruta -21-	VACACIONES -22-

### 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. Marca Schär I classici.

### **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.