



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa de pescado Albóndigas en salsa c/verduras Fruta -1-	Cocido completo Fruta -2-	Crema de calabaza Lenguado a la romana c/ lechuga Yogur -3-
Arroz tres delicias Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -6-	Patatas a la riojana Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -7-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos c/ mahonesa y pavo Fruta -8-	Cocido completo Fruta -9-	Puré de coliflor y brocoli Salmón al horno c/ patatas Yogur -10-
Sopa de ave c/ fideos Ternera a la jardinera Fruta -13-	Judías blancas Rabas c/ ensalada Fruta -14-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Paella mixta c/ pollo Empanadillas c/ensalada Yogur -17-
FESTIVO -20-	Lentejas c/verduras Tortilla de patatas Fruta -21-	Patatas c/carne Merluza a la romana c/tomate natural Fruta -22-	Cocido completo Fruta -23-	Macarrones c/ chorizo Croquetas c/ ensalada Yogur -24-
Judías verdes c/ jamón Cinta de lomo a la plancha c/tomate natural Fruta -27-	Macarrones c/ atún Pavo en pepitoria Fruta -28-	Arroz c/ pollo Lenguado a la romana c/ensalada Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	FESTIVO -31-

RECOMENDACIONES DE CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Quiche c/ensalada Cuajada c/ miel -1-	Tortilla c/ verduras Fruta -2-	Ensalada Conejo en salsa Fruta -3-
Crema de espárragos Pescado al vapor Fruta -6-	Puré de verduras Salchichas frescas Fruta -7-	Sopa castellana Bacalao a la vizcaína Yogur -8-	Tortilla campesina Ensalada c/ atún Gelatina -9-	Hamburguesas c/ patatas Ensalada Fruta -10-
Crema de espinacas Pollo a la plancha Fruta -13-	Sopa de jamón c/ quinoa Cinta de lomo c/ ensalada Yogur -14-	Pescado al horno con patatas panaderas Cuajada c/ miel -15-	Arroz c/ huevos poché y verduras Fruta -16-	Pizza Ensalada mixta Fruta -17-
FESTIVO -20-	Pescado al horno c/ verduras Yogur -21-	Sopa de jamón con espárragos Pavo c/ensalada Yogur -22-	Brocoli con bechamel Boquerones Cuajada c/ miel -23-	Crema de verduras Pollo c/tomate Fruta -24-
Pescado c/ verduras a la plancha Yogur -27-	Tortilla c/ calabacín Ensalada Fruta -28-	Sopa minestrone Pollo a la plancha Fruta -29-	Crema de calabacín Huevos poché c/ tomate Fruta -30-	FESTIVO -31-





ALÉRGICOS A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa de pescado Albóndigas s/L en salsa Fruta -1-	Cocido sin legumbres Fruta -2-	Crema de calabaza Lenguado a la romana c/ lechuga Yogur -3-
Arroz tres delicias Salchichas de pollo c/ ensalada Fruta -6-	Patatas a la riojana Carne de cerdo c/ zanahoria Fruta -7-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos c/pavo Fruta -8-	Cocido sin legumbres Fruta -9-	Puré de brocoli y coliflor Salmón al horno c/ patatas Yogur -10-
Sopa de ave c/fideos Ternera a la jardinera Fruta -13-	Patatas guisadas Merluza a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -14-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -15-	Cocido sin legumbres Fruta -16-	Paella mixta Huevos cocidos c/atún y tomate frito Yogur -17-
FESTIVO -20-	Sopa de ave c/fideos Tortilla de patatas Fruta -21-	Patatas c/carne Merluza a la romana c/ensalada Fruta -22-	Cocido sin legumbres Fruta -23-	Macarrones c/ chorizo Croquetas c/ensalada Yogur -24-
Patatas c/ jamón Cinta de lomo a la plancha Fruta -27-	Macarronea c/ atún Pavo en pepitoria Fruta -28-	Arroz c/ pollo Lenguado a la romana Fruta -29-	Cocido sin legumbres Fruta -30-	FESTIVO -31-

INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa de pescado Albóndigas en salsa s/G Fruta -1-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -2-	Crema de calabaza Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Yogur -3-
Arroz tres delicias Salchichas de pollo c/ensalada Fruta -6-	Patatas a la riojana Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -7-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,s/L Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Fruta -8-	Sopa de cocido s/G Cocido Fruta -9-	Puré de brocoli y coliflor Salmón al horno c/ patatas Yogur -10-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -13-	Judías blancas c/verduras Merluza a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -14-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -15-	Sopa de cocido s/G,S/H,s/L Cocido Fruta -16-	Paella mixta Huevos cocidos c/atún y tomate Yogur -17-
FESTIVO -20-	Lentejas c/ verduras s/G Tortilla de patatas Fruta -21-	Patatas c/ carne Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/tomate Fruta -22-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -23-	Macarrones c/chorizo s/G,s/H,s/L Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Yogur -24-
Judías verdes c/ jamón Cinta de lomo a la plancha c/tomate Fruta -27-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pavo en pepitoria Fruta -28-	Arroz c/Pollo Lenguado s/G c/ensalada Fruta -29-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -30-	FESTIVO -31-





ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa de pescado s/H Albóndigas s/H en salsa Fruta -1-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -2-	Crema de calabaza Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L c/ lechuga Yogur -3-
Arroz s/ huevo Salchichas de pollo s/H c/ensalada Fruta -6-	Patatas a la riojana Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -7-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Pollo a la plancha c/ tomate natural fruta -8-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -9-	Puré de brocoli y coliflor Salmón al horno c/ patatas Yogur -10-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -13-	Judías blancas c/verduras Merluza a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -14-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -15-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -16-	Paella mixta c/pollo Lenguado s/H Yogur -17-
FESTIVO -20-	Lentejas c/verduras Cinta de lomo a la plancha c/ ensalada Fruta -21-	Patatas c/ carne Merluza a la romana s/H c/tomate natural Fruta -22-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -23-	Macarrones s/H c/ chorizo Lenguado a la romana s/H Yogur -24-
Judías verdes c/jamón Cinta de lomo a la plancha c/tomate Fruta -27-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/atún Pavo en pepitoria Fruta -28-	Arroz c/ pollo Lenguado a la romana Fruta -29-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -30-	FESTIVO -31-

ALÉRGICOS A LECHE Y DERIVADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa de pescado s/L Albóndigas s/L en salsa Fruta -1-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -2-	Crema de calabaza Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Yogur de soja -3-
Arroz tres delicias Salchichas c/ensalada Fruta -6-	Patatas a la riojana Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -7-	Espaguetis s/G,s/H,s/L a la boloñesa Huevos cocidos c/pavo y mahonesa Fruta -8-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -9-	Puré de brocoli y coliflor Salmón al horno c/ patatas Yogur de soja -10-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -13-	Judías blancas c/verduras Merluza a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -14-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/champiñón Fruta -15-	Sopa de cocido s/G,S/H,s/L Cocido Fruta -16-	Paella mixta Huevos cocidos c/ atún y tomate frito Yogur de soja -17-
FIESTA -20-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Fruta -21-	Patatas c/carne Merluza a la romana s/G,s/H,s/L c/ensalada Fruta -22-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido Fruta -23-	Macarrones c/ chorizo s/G,s/H,s/L Lenguado a la romana s/L Yogur de soja -24-
Judías verdes c/ jamón Cinta de lomo a la plancha c/tomate Fruta -27-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ atún Pavo en pepitoria Fruta -28-	Arroz c/ pollo Lenguado a la romana Fruta -29-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -30-	FIESTA -31-





ALÉRGICOS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Sopa de ave Albóndigas en salsa Fruta -1-	Cocido completo Fruta -2-	Crema de calabaza Pollo c/lechuga Yogur -3-
Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha c/ensalada Fruta -6-	Patatas a la riojana Carne de cerdo c/zanahoria Fruta -7-	Espaguetis boloñesa Huevos cocidos c/ pavo Y mahonesa Fruta -8-	Cocido completo Fruta -9-	Puré de brocoli y coliflor Pollo a la plancha Yogur -10-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Fruta -13-	Judías blancas c/verduras Tortilla francesa Fruta -14-	Puré de verduras Pollo al ajillo c/ champiñón Fruta -15-	Cocido completo Fruta -16-	Arroz c/ pollo Huevo cocido c/pavo y tomate frito Yogur -17-
FESTIVO -20-	Lentejas c/ verduras Tortilla de patatas Fruta -21-	Patatas c/ carne Cinta de lomo c/ensalada Fruta -22-	Cocido completo Fruta -23-	Macarrones c/ chorizo Pollo a la plancha c/ensalada Yogur -24-
Judías verdes c/ jamón Cinta de lomo a la plancha c/tomate Fruta -27-	Macarrones c/ bacon Pavo en pepitoria Fruta -28-	Arroz c/pollo Tortilla francesa c/ ensalada Fruta -29-	Cocido completo Fruta -30-	FESTIVO -31-

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.

