

**MENÚ BASE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis c/atún Huevos cocidos c/mahonesa y pavo Fruta -2-	Sopa juliana c/ estrellas Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -3-	Patatas c/ carne Merluza al limón Fruta -4-	Cocido completo Fruta -5-	Crema de calabaza Pollo al ajillo Yogur -6-
Arroz c/tomate Huevos fritos y salchichas Fruta -9-	Macarrones c/ chorizo Lenguado a la romana c/ lechuga Fruta -10-	Puré de calabacín Carne de cerdo c/ tomate frito Fruta -11-	<b>FIESTA</b>  -12-	<b>FIESTA</b>  -13-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/verduras Fruta -16-	Lentejas c/verduras Huevos fritos c/ patatas fritas Fruta -17-	Paella mixta Salchichas frescas de cerdo c/ ensalada Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo plancha c/ ensalada Fruta -19-	Espaguetis boloñesa Rabas c/ensalada Yogur -20-
Arroz tres delicias Cinta de lomo plancha c/lechuga Fruta -23-	Garbanzos guisados Empanadillas Fruta -24-	Crema solferino Pollo al chilindrón Fruta -25-	Macarrones c/bacon y queso Palometa c/tomate Fruta -26-	Sopa de pescado Ternera a la jardinera Yogur -27-
Lentejas c/ verduras Croquetas c/ensalada Fruta -30-	Arroz c/ verduras y pollo Merluza a la romana c/ensalada Fruta -31-			

**RECOMENDACIONES DE CENA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada mixta Pollo a la plancha Fruta -2-	Puré de verduras Bacalao a la vizcaína Fruta -3-	Ensalada Salchichas frescas Cuajada c/ miel -4-	Tortilla campesina Ensalada c/ atún Gelatina -5-	Hamburguesas c/ patatas Ensalada Fruta -6-
Crema de espinacas Pescado a la plancha Fruta -9-	Crema de espárragos Pollo c/ensalada Yogur -10-	Arroz c/huevos poché y verduras Fruta -11-	<b>FIESTA</b>  -12-	<b>FIESTA</b>  -13-
Menestra de verduras Alitas de pollo Yogur -16-	Brocoli c/ bechamel Brochetas de pavo Fruta -17-	Pescado c/ verduras a la plancha Yogur -18-	Tortilla paisana c/ensalada Cuajada c/miel -19-	Sopa castellana Pollo Gelatina -20-
Sopa de verduras Pescado al horno Fruta -23-	Pollo c/ verduras a la plancha Yogur -24-	Pescado c/ guarnición de arroz Fruta -25-	Sopa de quinoa Cinta de lomo c/ensalada Fruta -26-	Tortilla de jamón Calabacín a la plancha Fruta -27-
Pizza Ensalada mixta Fruta -30-	Sopa de verduras Tortilla francesa Fruta -31-			

**ALÉRGICOS A LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis c/atún Huevos cocidos c/ pavo Fruta -2-	Sopa juliana c/ estrellas Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -3-	Patatas c/ carne Merluza al limón Fruta -4-	Arroz c/verduras Pavo c/ensalada Fruta -5-	Crema de calabaza Pollo al ajillo Yogur -6-
Arroz c/tomate Huevos fritos y salchichas Fruta -9-	Macarrones c/ chorizo Lenguado a la romana Fruta -10-	Puré de calabacín Carne de cerdo c/ tomate Fruta -11-	<b>FIESTA</b> -12-	<b>FIESTA</b> -13-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas s/legumbres c/ verduras Fruta -16-	Patatas c/ verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -17-	Paella mixta Salchichas frescas de cerdo c/ ensalada Fruta -18-	Puré de verduras Filete de pollo c/ ensalada Fruta -19-	Espaguetis boloñesa Pescado a la romana s/G,s/H,s/L Yogur -20-
Arroz tres delicias Cinta de lomo plancha c/ lechuga Fruta -23-	Patatas c/ verduras Tortilla c/ tomate Fruta -24-	Crema solferino Pollo al chilindrón Fruta -25-	Macarrones c/bacon y queso Palometa c/ tomate Fruta -26-	Sopa de pescado Ternera a la jardinera Fruta -27-
Patatas c/ verduras Pollo a la plancha Fruta -30-	Arroz c/ verduras y pollo Merluza c/ ensalada Fruta -31-			

**INTOLERANCIA AL GLUTÉN (CELÍACOS)**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis s/G,s/H,s/L c/ atún Huevos cocidos c/ pavo Y mahonesa Fruta -2-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Chuletas de cerdo c/ ensalada Fruta -3-	Patatas c/ carne Merluza al limón s/G Fruta -4-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/L Cocido -5-	Crema de calabaza Pollo al ajillo Yogur -6-
Arroz c tomate Huevos fritos y salchichas Fruta -9-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/chorizo Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -10-	Puré de calabacín Carne de cerdo c/ tomate Fruta -11-	<b>FIESTA</b> -12-	<b>FIESTA</b> -13-
Sopa de ave s/G,s/H,s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -16-	Lentejas c/ verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -17-	Paella mixta Salchichas frescas de cerdo c/ ensalada Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo plancha c/ ensalada Fruta -19-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,s/L Pescado s/G Yogur -20-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ lechuga Fruta -23-	Garbanzos guisados Croquetas s/ G Fruta -24-	Crema solferino Pollo al chilindrón Fruta -25-	Macarrones c/ bacon s/G,s/H,s/L Palometa s/G c/tomate Fruta -26-	Sopa de pescado s/G,s/H,s/L Ternera a la jardineira Yogur -27-
Lentejas c/ verduras Croquetas s/G ensalada Fruta -30-	Arroz c/ verduras y pollo Merluza s/G Fruta -31-			

**ALÉRGICOS AL HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis s/G,s/H,s/L c/atún Cinta de lomo c/ ensalada Fruta -2-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Chuletas de cerdo c/ ensalada Fruta -3-	Patatas c/ carne Merluza a la romana s/H Fruta -4-	Lentejas c/verduras Pavo a la plancha c/tomate natural Fruta -5-	Crema de calabaza Pollo al ajillo Yogur -6-
Arroz c/ tomate Salchichas Fruta -9-	Macarrones c/ chorizo s/G,s/H,s/L Lenguado a la romana s/ H Fruta -10-	Puré de calabacín Carne de cerdo c/tomate frito Fruta -11-	<b>FIESTA</b> -12-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido completo <b>FIESTA</b> Yogur -13-
Sopa de ave c/ fideos s/H Albóndigas s/H c/ verduras Fruta -16-	Lentejas c/verduras Pescado s/H Fruta -17-	Paella mixta Salchichas frescas de cerdo c/ensalada Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo plancha c/ ensalada Fruta -19-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,S/L Pescado s/H Yogur -20-
Arroz s/H Cinta de lomo plancha c/ lechuga Fruta -23-	Garbanzos guisados Pavo c/ensalada Fruta -24-	Crema solferino Pollo al chilindrón Fruta -25-	Macarrones s/H c/bacon y queso Palometa c/tomate Fruta -26-	Sopa de pescado Ternera a la jardinera Yogur -27-
Lentejas c/verduras Pollo a la plancha Fruta -30-	Arroz c/verduras y pollo Merluza s/H Fruta -31-			

**ALÉRGICOS A LECHE Y DERIVADOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis s/G,s/H,s/L c/atún Huevos cocidos c/pavo Fruta -2-	Sopa juliana s/G,s/H,s/L Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta -3-	Patatas c/ carne Merluza al limón Fruta -4-	Sopa de cocido s/G,s/H,s/l Cocido Fruta -5-	Crema de calabaza Pollo al ajillo Yogur de soja -6-
Arroz c/tomate Huevos fritos y salchichas Fruta -9-	Macarrones s/G,s/H,s/L c/ chorizo Lenguado a la romana s/G,s/H,s/L Fruta -10-	Puré de calabacín Carne de cerdo c/tomate Fruta -11-	<b>FIESTA</b> -12-	<b>FIESTA</b> -13-
Sopa de ave c/fideos s/L Albóndigas c/ verduras Fruta -16-	Lentejas c/verduras Huevos fritos c/patatas fritas Fruta -17-	Paella mixta Salchichas frescas de cerdo c/ensalada Fruta -18-	Puré de verduras Filetes de pollo plancha c/ensalada Fruta -19-	Espaguetis boloñesa s/G,s/H,S/L Pescado s/L Yogur de soja -20-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ lechuga Fruta -23-	Garbanzos guisados Tortilla Fruta -24-	Crema solferino Pollo al chilindrón Fruta -25-	Macarrones c/bacon y queso s/L Palometa c/tomate Fruta -26-	Sopa de pescado Ternera a la jardinera Yogur de soja -27-
Lentejas c/verduras Pavo a la plancha c/tomate natural Fruta -30-	Arroz c/verduras y pollo Merluza s/L Fruta -31-			



**ALÉRGICOS AL PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis Huevos cocidos c/ pavo y mahonesa Fruta -2-	Sopa juliana c/ estrellas Chuletas de cerdo c/ensalada Fruta 3-	Patatas c/ carne Pavo c/ ensalada Fruta -4-	Cocido completo Fruta -5-	Crema de calabaza Pollo al ajillo Yogur -6-
Arroz c/ tomate Huevos y salchichas Fruta -9-	Macarrones c/ chorizo Pollo c/ ensalada Fruta -10-	Puré de calabacín Carne de cerdo c/tomate frito Fruta -11-	<p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p> -12-	<p style="text-align: center;"><b>FIESTA</b></p> -13-
Sopa de ave c/ fideos Albóndigas c/ verduras Fruta -17-	Lentejas c/ verduras Huevos fritos c/patatas Fruta -18-	Arroz c/ verduras Salchichas fresca de cerdo c/lechuga Fruta -19-	Puré de verduras Filetes de pollo c/ ensalda Fruta -20-	Espaguetis boloñesa Tortilla francesa Yogur -21-
Arroz tres delicias Cinta de lomo c/ lechuga Fruta -24-	Garbanzos guisados Tortilla francesa c/tomate natural -25-	Crema solferino Pollo al chilindrón Fruta -26-	Macarrones c/ bacon y queso Salchichas frescas s/G,s/H,s/L Fruta -27-	Sopa de ave s/G,s/H,s/L Ternera a la jardinera Yogur -28-
Lentejas con verduras Tortilla francesa c/tomate natural Fruta -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.