

MENÚ FEBRERO

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		*Patatas con magro a la andaluza *Huevos con pisto *Yogur Kcal:842 Hc:51% Proteínas:20% Grasas:29%	*Paella mixta (pollo y marisco) *Caballa con ensalada de lechuga y maíz *Fruta en almíbar Kcal:735 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%	*Judías verdes con patata y chorizo *Ragout de pavo con ensalada de lechuga *Fruta del tiempo y queso Kcal:785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
*Pasta a la carbonara *Filetes de salmón en salsa de cítricos con ensalada de lechuga *Yogur Kcal:795 Hc:60% Proteínas:12% Grasas:28%	*Ensaladilla rusa *Jamoncitos de pollo con patatas fritas *Fruta en almíbar Kcal:775 Hc:57% Proteínas:20% Grasas:23%	*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, ternera, morcilla y chorizo *Yogur o natillas Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%	*Arroz con tomate *Tortilla francesa con salchichas de pollo *Fruta del tiempo y queso Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:20%	*Puré de verduras *Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo Kcal:775 Hc:57% Proteínas:20% Grasas:23%
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
*Lentejas estofadas *Cinta de lomo con patatas fritas *Yogur o flan Kcal:804 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20%	*Sopa de estrellas *Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate *Fruta en almíbar Kcal:800 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%	*Pasta de colores a la milanesa *Merluza en salsa verde con champiñones *Yogur Kcal:771 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%	*Guisantes con jamón *Ternera guisada con guarnición de zanahoria y patatas *Fruta del tiempo y queso Kcal:782 Hc:50% Proteínas:23% Grasas:27%	*Judías blancas *Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate *Fruta en almíbar Kcal:840 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30%
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
*Macarrones con tomate y chorizo *Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas *Yogur Kcal:769 Hc:53% Proteínas:20% Grasas:27%	*Patatas a la marinera *Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo Kcal:840 Hc:51% Proteínas:20% Grasas:29%	*Arroz tres delicias *Sardinillas con ensalada de lechuga *Yogur o natillas Kcal:779 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%	*Crema de calabacín *Filetes de pollo con patatas fritas *Fruta del tiempo y queso Kcal:780 Hc:60% Proteínas:18% Grasas:22%	FESTIVO

MENÚ COLEGIO CONCERTADO VILLA DE NAVALCARNERO

El colegio cuenta con cocina propia. Todos los menús son elaborados en el propio Centro.

El menú incluye agua de bebida y una ración de pan (30-60 gr).

El tamaño de las raciones va en proporción a la edad.

Los menús están adaptados a los gustos y preferencias de los niños/as, para que sean aceptados de la mejor manera.

Los menús de los niños de E. Infantil sufren algunas modificaciones cuando no son adecuados para ellos; los huevos fritos se sustituyen por tortilla francesa y los pescados con raspa por otros que no la tengan.

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El desayuno es una de las tomas más importantes del día. Se debe:

Desayunar a diario.

Realizar un desayuno completo, que incluya al menos 4 grupos de alimentos distintos.

Variar los alimentos.

Ejemplos de desayunos:

Leche con cacao, cereales y pera.

Leche con cacao, galletas y zumo de naranja.

Leche con una tostada con mantequilla y mermelada y una manzana.

Leche con una barrita de pan tostado, aceite de oliva y tomate natural triturado.

Batido de frutas naturales con una barrita de pan tostado, fiambre de pavo y queso fresco.

RECOMENDACIONES DE CENA

El menú servido en la cena tiene que ser complementario y similar al de la comida, por lo tanto hay que añadir los grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.

COMIDA:

-Cereales, patatas o legumbres.....Verduras crudas o cocidas

-Verduras crudas o cocidas.....Cereales, patatas o legumbres

- Carne.....Pescado o huevo

-Pescado.....Huevo o carne

-Huevo.....Carne o pescado

-Fruta.....Lácteo

-Lácteo.....Fruta

SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS PARA ALUMNOS CON ALERGIAS E INTOLERANCIAS

Alergia a las legumbres

Las legumbres se sustituyen por puré de verduras, arroz con tomate, sopa de fideos, patatas guisadas o rehogadas.

Cuando hay cocido, se saca caldo para hacerles sopa, antes de incorporar los garbanzos. La carne, chorizo, morcilla y demás componentes se cuecen por separado. La sopa se hace con el caldo de cocer el morcillo, cebolla, patata y zanahoria.

INTOLERANCIA AL GLUTEN

Para los alumnos alérgicos al gluten, se sustituyen, las harinas y el pan de los empanados, por maicena o fécula de patata.

Las empanadillas, croquetas, macarrones y espagueti que se sirven a estos alumnos son sin gluten.

Los alimentos elaborados que forman parte del menú no contienen gluten.

ALERGIAS AL MARISCO

La paella se sustituye por arroz blanco con tomate o arroz con pollo.

ALERGIAS AL HUEVO

Los huevos fritos o tortillas se sustituyen por pollo, salchichas, pescado o hamburguesa.

Si los alimentos van empanados se utiliza solo harina o pan rallado.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA Y PROTEÍNAS DE LA LECHE

Ningún elemento elaborado que se sirve en el comedor lleva en su composición de estas sustancias.

El yogur y la leche que se sirve a estos niños son de soja.

ALERGIAS AL PESCADO

El pescado se sustituye por otra proteína de carne. Las patatas a la marinera se sustituyen por patatas a lo pobre o patatas con carne.

Los utensilios de cocina para alérgicos son exclusivos para estos menús