

MENU PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

ABRIL

Del 1 de Abril al 03 de Mayo

LUNES-01	MARTES-02	MIÉRCOLES-03	JUEVES-04	VIERNES-05
FESTIVO	Espirales con tomate y albahaca	Patatas a la riojana	Garbanzos con verduras y huevo	Arroz a banda
	Hamburguesa con ensalada	Merluza campestre	Pollo al horno con ensalada	Rollitos de fiambre y ensalada
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	SDNE	SDNE	SDNE	SDNE
LUNES-08	MARTES-09	MIÉRCOLES-10	JUEVES-11	VIERNES-12
FESTIVO	Espaguetis a la carbonara con champiñones	Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con verduras	Arroz a la cubana
	Tortilla de calabacín y ensalada	Lomo adobado con guarnición de arroz salteado con verduras	Pollo a la vizcaína	Merluza al horno con patata panadera
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-15	MARTES-16	MIÉRCOLES-17	JUEVES-18	VIERNES-19
Macarrones a la siciliana con gambas	Sopa Huertana	Alubias estofadas	Ensalada griega (tomate, pepino, cebolla, pimiento verde, aceitunas, queso feta y albahaca)	Arroz al horno
Tortilla de patatas con ensalada	Muslitos de pollo en salsa cuatro quesos	Bacalao encebollado en salsa de tomate con ensalada	Musaka	Entremeses con ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
			 Día INTERNACIONAL GRECIA	
LUNES-22	MARTES-23	MIÉRCOLES-24	JUEVES-25	VIERNES-26
Tallarines a la boloñesa	Garbanzos salteados con huevo y jamón	Arroz pilaf	Crema de verduras de primavera	Fideuà de pescado
Tortilla francesa con ensalada	Merluza en salsa mery con judías verdes	Albóndigas a la jardinera	Pollo con patatas al horno	Croquetas de jamón y ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-29	MARTES-30	MIÉRCOLES-01	JUEVES-02	VIERNES-03
Espirales al pesto con queso	Lentejas con arroz y verduras guisadas	FESTIVO	Guisado de verduras	Fideuà de pollo y verduras
Huevos revueltos con ensalada	Pollo al horno al limón con ensalada		Salmón con soja y jengibre con ensalada	Lomitos de bechamel, pimiento y queso con ensalada
Yogurt	Fruta		Fruta	Fruta

ABRIL

Del 1 de Abril al 03 de Mayo

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

En nuestro colegio, nos esforzamos por promover hábitos alimenticios saludables entre nuestros estudiantes. Por esta razón, hemos creado una tabla de recomendaciones para la elaboración de cenas que complementen el menú de mediodía. Estas recomendaciones están diseñadas para garantizar una cena satisfactoria y proporcionar los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo.

ALIMENTOS EN LA COMIDA DE MEDIO DÍA	ALIMENTOS INDICADOS PARA LAS CENAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE O HUEVO
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	VERDURAS
VERDURAS	PASTA, ARROZ O FÉCULAS
FRUTAS	FRUTA O LÁCTEOS
LÁCTEOS	FRUTA

INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

- Todas las salsas se realizan de manera natural con espesantes naturales, no son precocinadas.
- Utilizamos especias naturales para cocinar (perejil, orégano, albahaca, romero, laurel...)
- Los pescados son según disponibilidad de mercado con las siguientes variantes: merluza, lenguado, bacalao, bonito y salmón.
- Tanto la mahonesa como el aceite de ajo se elaboran en el día y con liofilizados para evitar riesgos.
- La fruta es natural, no se dan frutas en almíbar.
- Todas las legumbres son naturales, no son precocinadas.
- Los yogures son blancos azucarados sin colorantes.
- Se cocina con aceite de oliva virgen y aceite de girasol.
- El aliño de las ensaladas es de aceite de oliva virgen.
- Las alergias o intolerancias deben de avisarse y justificarse con certificado médico.
- No se realizarán adaptaciones del menú a menos que estén justificadas.
- Las dietas tienen que ser notificadas por teléfono.
- En los servicios de días no escolares (SDNE) el colegio permanecerá cerrado excepto para los alumnos que hayan contratado este servicio.