

MENU DIETA  
**ENERO**

*Del 6 de Enero al 31 de Enero*

LUNES-06	MARTES-07	MIÉRCOLES-08	JUEVES-09	VIERNES-10
<b>FESTIVO</b>	Arroz cocido Merluza plancha Fruta	Patatas hervidas Pollo plancha Fruta	Arroz cocido Merluza plancha Fruta	Pasta cocida Tortilla francesa Fruta
LUNES-13	MARTES-14	MIÉRCOLES-15	JUEVES-16	VIERNES-17
Pasta cocida Tortilla francesa Fruta	Arroz cocido Pollo plancha Fruta	Patatas hervidas Merluza plancha Fruta	Pasta cocida Pollo plancha Fruta	Arroz cocido Merluza plancha Fruta
LUNES-20	MARTES-21	MIÉRCOLES-22	JUEVES-23	VIERNES-24
Pasta cocida Merluza plancha Fruta	Patatas hervidas Pollo plancha Fruta	<b>FESTIVO</b>	Puré de zanahoria Pollo plancha Fruta	Arroz cocido Tortilla francesa Fruta
LUNES-27	MARTES-28	MIÉRCOLES-29	JUEVES-30	VIERNES-31
Pasta cocida Tortilla francesa Fruta	Patatas hervidas Pollo plancha Fruta	Arroz cocido Merluza plancha Fruta	Patatas hervidas Pollo plancha Fruta	Arroz cocido Merluza plancha Fruta

## MENU DIETA

# ENERO

*Del 6 de Enero al 31 de Enero*

### 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.
- Los pescados son según disponibilidad de mercado con las siguientes variantes: merluza, lenguado, bacalao, bonito y tilapia.
- 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 y de girasol.
- El aliño de las ensaladas es de aceite de oliva.
- 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 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.