



MENÚ JUNIO

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
*Pasta a la carbonara *Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas *Yogur Kcal:795 Hc:60% Proteínas:12% Grasas:28%	*Guisantes con jamón *Albóndigas en salsa con puré de patata *Fruta del tiempo Kcal:782 Hc:50% Proteínas:23% Grasas:27%	*Arroz con tomate *Tortilla francesa con salchichas frescas de pollo *Yogur o natillas Kcal:797 Hc:60% Proteínas:20% Grasas:20%	*Sopa de verduras *Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo y queso Kcal:807 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%	*Lentejas estofadas *Hamburguesa mixta con patatas fritas *Fruta en almíbar Kcal:804 Hc:55% Proteínas:25% Grasas:20
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
*Paella mixta (pollo y marisco) *Caballa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada *Yogur o flan Kcal:735 Hc:55% Proteínas:20% Grasas:25%	*Brócoli rehogado con patata *Filetes de pollo con ensalada de lechuga y maíz *Fruta del tiempo y queso Kcal.785 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, ternera, morcilla y chorizo *Yogur Kcal:831 Hc:54% Proteínas:16% Grasas:30%	*Ensalada campera *Pollo asado con champiñones *Fruta del tiempo Kcal:810 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30	*Pasta de colores a la milanesa *Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz *Fruta del tiempo Kcal:770 Hc:53% Proteínas:23% Grasas:24%
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
*Ensaladilla rusa *Carne de ternera en salsa con puré de patata *Yogur Kcal:750 Hc:58% Proteínas:19% Grasas:23%	*Judías blancas estofadas *Tortilla de patata con lechuga y aceitunas *Fruta del tiempo y queso Kcal:840 Hc:55% Proteínas:15% Grasas:30%	*Arroz tres delicias *Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz *Yogur o flan Kcal:780 Hc:59% Proteínas:18% Grasas:23%	*Puré de verduras *Chuleta de sajonia con patatas fritas *Fruta del tiempo Kcal:783 Hc:58% Proteínas:20% Grasas:24%	*Ensalada de pasta *Ragout de pollo con ensalada de lechuga y tomate *Fruta del tiempo Kcal:805 Hc:50% Proteínas:20% Grasas:30%

¡FELICES VACACIONES!





MENÚ JUNIO

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.



MENÚ JUNIO

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.



MENÚ JUNIO

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