



	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16
PRIMER PLATO	Saltado de pata (hervido) con patata, zanahoria, cebolla y ajo. <b>FORMA DE COCCIÓN: Hervido y Salteado</b>	Revuelto de judías verdes (con un sofrito de cebolla y ajo). <b>FORMA DE COCCIÓN: Hervido y Plancha</b>	Estofado de patatas con alcachofas, ajo y cebolla y salsa de tomate en dados. <b>FORMA DE COCCIÓN: Hervido, Salteado y Plancha</b>	Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, judías verdes y patata) y salsa de tomate. <b>FORMA DE COCCIÓN: Hervido y Salteado</b>
SEGUNDO PLATO	Rosada (Gambas con limón, limón tramo de limón, fumé de pescado, cebolla, ajo) acompañado de salteado de calabacín (con cebolla y ajo)	Filetes de pollo (pechuga de pollo) a la plancha, acompañado de ensalada de lechuga iceberg, tomate, aceitunas verdes y cebolla aliñada con vinagre de manzana.	Tortilla de espinacas acompañada de pimientos asados con cebolla y aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre de manzana.	Pez espada (Xiphius gladius) a la plancha acompañado de rodajas de tomate aliñadas con AVOE y sal yodada.
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
POSTRE	Mandarina	Yogurt	Mandarina	Mandarina

# Comedor MAC

VIERNES 10
<p>Lentejas con verduras y arroz (patata, cebolla, zanahoria, calabacín, puerro, apio, pimiento rojo y verde, <u>ajo</u> con arroz)</p> <p><b>FORMA DE COCCIÓN: ESTOFADO</b></p> <p><b>ALÉRGICOS AL PESCADO:</b> Salchichas de pavo a la plancha con igual acompañamiento</p> <p><b>Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente</b></p> <p><b>Naranja ALÉRGICOS A LA LACTOSA - Gelatina</b></p>

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
PRIMER PLATO	Arroz a la cubana (arroz con salsa de tomate triturado y guisantes)	Lentejas con verduras y arroz (patata, cebolla, zanahoria, calabacín, puerro, apio, pimiento rojo y verde, <u>ajo</u> con arroz)	Sopa de estrellitas con verduras (caldillo de pollo: muslo de pollo, patata y zanahoria, puerro, nabo guisantes)	Potaje de habichuelas (judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, puerro, apio, pimiento rojo y verde y ajo)	Crema de calabaza (calabaza, puerro, zanahoria y cebolla)	
SEGUNDO PLATO	Filetes de pechuga de pavo en adobo (pimentón rojo, orégano) acompañado de ensalada verde (lechuga y cebolla blanca) aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre de manzana.	Bacalao ( <u>gadus morhua</u> ) a la plancha acompañado de picadillo de tomate (cebolla, pimiento verde), aliñado con sal yodada y AVOE	Tortilla de patatas acompañada de ensalada de lechuga romanilla, tomate, cebolla, espárragos blancos, maíz aliñado con AVOE, sal yodada y vinagre	Merluza ( <u>Merluccius merluccius</u> ) en salsa verde (fumé de pescada, zumo de limón, ajo, perejil) acompañado de pisto (calabacín, cebolla, calabaza, pimiento, berrojena, judías verdes y tomate triturado)	Atún ( <u>Thunnus</u> ) encebollado (cebolla, ajo, vino blanco de mesa y fumé de pescado) acompañado de salteado de judías verdes con cebolla, ajo y patatas	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan blanco	
POSTRE	Mandarina	Naranja	Mandarina	Yogurt	Mandarina	

# MENÚ SEPTIEMBRE

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PRIMER PLATO	Arroz a la cubana (arroz con salsa de tomate triturado y guisantes)	Lentejas con verduras y arroz (patata, cebolla, zanahoria, calabacín, puerro, apio, pimiento rojo y verde, <u>ajo</u> con arroz)	Sopa de estrellitas con verduras (caldillo de pollo: muslo de pollo, patata y zanahoria, puerro, nabo guisantes)	Potaje de habichuelas (judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, puerro, apio, pimiento rojo y verde y ajo)	Crema de calabaza (calabaza, puerro, zanahoria y cebolla)
SEGUNDO PLATO	Filetes de pechuga de pavo en adobo (pimentón rojo, orégano) acompañado de ensalada verde (lechuga y cebolla blanca) aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre de manzana.	Bacalao ( <u>gadus morhua</u> ) a la plancha acompañado de picadillo de tomate (cebolla, pimiento verde), aliñado con sal yodada y AVOE	Tortilla de patatas acompañada de ensalada de lechuga romanilla, tomate, cebolla, espárragos blancos, maíz aliñado con AVOE, sal yodada y vinagre	Merluza ( <u>Merluccius merluccius</u> ) en salsa verde (fumé de pescada, zumo de limón, ajo, perejil) acompañado de pisto (calabacín, cebolla, calabaza, pimiento, berrojena, judías verdes y tomate triturado)	Atún ( <u>Thunnus</u> ) encebollado (cebolla, ajo, vino blanco de mesa y fumé de pescado) acompañado de salteado de judías verdes con cebolla, ajo y patatas

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
PRIMER PLATO	Sopa de <u>arroz con</u> verduras (caldillo de pollo: muslo de pollo, puerro, judías verdes, zanahoria y calabaza)	Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, judías verdes, patata)	<u>Fideya</u> de gambas (fumé de pescado, tomate, pimiento rojo y verde, puerro, cebolla y ajo)	Guiso de patatas con chocos ( <u>teuthida</u> ) (fumé de pescado, cebolla, ajo)	Revuelto de bacalao, cebolla, ajo.
SEGUNDO PLATO	Churrasco de <u>pollo</u> (contramuslo y pechuga de pollo con orégano, comino, pimentón de la vera, perejil y ajo) acompañado de ensalada lechuga romanilla con tomate, zanahoria y cebolla aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre.	Rosada ( <u>Gambas con limón</u> ) a la marinera (fumé de pescado, alicates y gambas, cebolla, ajo, guisantes, zanahorias y judías verdes) acompañados de pimientos asados con cebolla y aliñados con AVOE, sal yodada, y vinagre de manzana.	Tortilla de calabacín acompañada de picadillo de tomate con cebolla y pimiento verde aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre de manzana.	Pez espada ( <u>Xiphius gladius</u> ) a la plancha, acompañado de menestra (cebolla, zanahoria, judías verdes, coliflor)	Croquetas de puchero (bechamel, muslos y <u>contramuslos</u> de pollo, cebolla) acompañado de ensalada de lechuga iceberg, cebolla y maíz aliñado con AVOE, sal yodada y vinagre
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco
POSTRE	Mandarina	Yogurt	Kiwi	Mandarina	Naranja

RECOMENDACIONES DE CENA				
Sopa de estrellitas	Guisantes con jamón	Pastel de patata y verduras	Crema de puerros	Ensalada mixta completa con atún
Hamburguesas de pollo con ensalada de lechuga	Muslos de pavo al horno con zanahoria y calabacín	Lomo adobado a la plancha	Chipirones a la plancha con salsa verde	Croquetas de jamón caseras
Fruta fresca y Pan blanco	Yogurt y Pan blanco	Fruta fresca y Pan integral	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y pan blanco
VERDURAS- AVE- FRUTA	VERDURA- AVE-LÁCTEO	VERDURA- CERDO-FRUTA	VERDURAS-MOLUSCOS-FRUTA	VERDURA-PRECOCIDADO-FRUTA
Macarones con tomate y queso	Verduras brasadas	Calabacín rehogado	Puré de patata y zanahorias	Fajitas con verduras y fambre de pechuga de pavo
Pimientos asados	Macarones con tomate y queso rallado	Revuelto de patatas cocidas y champiñones	Churrasco de cerdo	Yogurt
Fruta fresca y Pan integral	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco
VERDURAS-PASTA-FRUTA	VERDURA- AVE- FRUTA	VERDURA-HUEVO-FRUTA	VERDURA-CERDO-FRUTA	VERDURAS- AVE-LÁCTEO
Espinacas a la crema	Sopa de pescada con verduras y taquitos de jamón cocido.	Ensalada de pasta con verduras y taquitos de jamón cocido.	Aliño de zanahorias	Berenjenas rellenas de carne picada de pollo y verduritas
Calamares a la romana	Pescada	Pescada	Merluza a la marinera	Fruta fresca y Pan blanca
Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Yogurt y Pan integral	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco
VERDURA- MOLUSCOS-FRUTA	VERDURAS-PESCADA-FRUTA	VERDURAS-PASTA-LÁCTEO	VERDURAS-MERLUZA-FRUTA	VERDURAS-AVE-FRUTA
Aliño de patatas	Calabacín relleno de gambas y piña	Calabacín salteado con cebolla y ajo.	Menestra de verduras	Mejillones con picadillo de tomate
Revuelto de brócoli.	Fruta fresca y Pan blanco	Hamburguesas de ternera a la plancha	Salchichas de pollo al vino	Queso fresco
Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco
VERDURA- HUEVO-FRUTA	VERDURA- MARISCO-FRUTA	VERDURA- TERNERA-FRUTA	VERDURA- POLLO-FRUTA	VERDURA- MOLUSCO-FRUTA

**MÉTODOS DE ELABORACIÓN:**

Los alimentos se elaboran en un laboratorio propio, cumpliendo con las normas de higiene y seguridad alimentaria. Se utilizan ingredientes de calidad y se evita el uso de productos químicos de síntesis. Se respetan los hábitos alimentarios y se adaptan las recetas a las necesidades dietéticas de cada alumno.

**ALÉRGICOS AL GLUTÉN:** Se elaboran platos sin gluten, siempre que sea posible. Se utilizan ingredientes sin gluten y se evita el uso de productos que contengan gluten.

**ALÉRGICOS AL PESCADO:** Se elaboran platos sin pescado, siempre que sea posible. Se utilizan ingredientes sin pescado y se evita el uso de productos que contengan pescado.

**ALÉRGICOS A LA LACTOSA:** Se elaboran platos sin lactosa, siempre que sea posible. Se utilizan ingredientes sin lactosa y se evita el uso de productos que contengan lactosa.

**ALÉRGICOS A LA ALBUMINA:** Se elaboran platos sin albumina, siempre que sea posible. Se utilizan ingredientes sin albumina y se evita el uso de productos que contengan albumina.

**ALÉRGICOS A LA FRUTA:** Se elaboran platos sin fruta, siempre que sea posible. Se utilizan ingredientes sin fruta y se evita el uso de productos que contengan fruta.

**NORMAS DE SEGURIDAD**

- LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE O USANDO DESINFECTANTE
- MANTÉN UNA DISTANCIA SEGURA DE AL MENOS 2 METROS
- POSE O ESTORNÚBATE EN EL PLIEGUE DEL CODO O EN UN PAÑUELO
- EVITA DAR LA MANO A LOS DEMÁS NIÑOS
- NO TOQUE LA CARA, LA MANO, LA BOCA Y LOS OJOS CON LAS MANOS SUJAS
- QUÉDATE EN CASA SI ESTÁS ENFERMO