

LUNES

3

Crema de acelgas, calabacín y pavo

Magro con tomate y papas a cuadros

Plátano

MARTES

4

Puré de verduras con pollo

Atún en adobo y arroz con pollo

Yogur

MIÉRCOLES

5

Crema de zanahorias con pescado

Tortilla de calabacín y coditos con jamón

Manzana

JUEVES

6

Puré de calabaza, alubias y ternera

Calamares y croquetas con ensalada mixta

Pera

VIERNES

7

Crema de verduras con huevo

Taquitos de pollo salteados con papas al horno

Compota de fruta

10

Crema de bubangos con huevo

Filetitos de pavo con papas a cuadros

Plátano

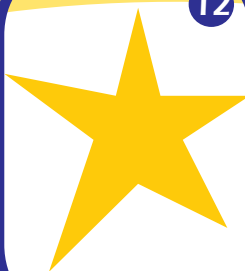
11

Puré de lentejas con pollo

Nugget de merluza con ensalada de zanahoria

Manzana

12



13

Crema de verduras con pescado

Pollo adobado al horno con macarrones

Pera

14

Puré de zanahorias, berros y pavo

Salchichas al horno con arroz y tomate

Petit suisse

17

Puré de calabacines y pescado

Albóndigas en salsa con arroz blanco

Plátano

18

Crema de guisantes con pavo

Tortilla de queso y tallarines con tomate

Yogur

19

Puré de zanahorias con jamón

Escalope de ternera con papas fritas

Manzana

20

Crema de alubias con ternera

Taquitos de pechuga de pollo asados con ensalada tropical

Gelatina o fruta

21

Crema de verduras con huevo

Merluza en salsa verde con papas guisadas

Pera

24

Puré de zanahorias, habichuelas y pavo

San Jacobos con papas fritas

Plátano

25

Crema de bubangos espinacas y pollo

Tortilla española con jamón y ensalada mixta

Manzana

26

Puré de calabaza, puerros y pescado

Hamburguesa de ternera con arroz blanco

Pera

27

Crema de verdura con huevo

Muslitos de pollo asados con espirales

Yogur

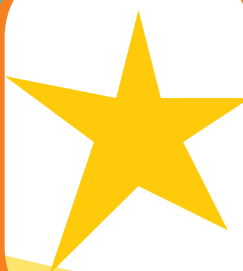
28

Crema de calabacines con ternera

Filete de abadejo horneado con arroz con magro

Compota de fruta

31



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES

Pasta 3
Pescado
Fruta o lácteos

Verdura 10
Huevo
Fruta o lácteos

Verdura 17
Pescado
Fruta o lácteos

Pasta 24
Pescado
Fruta



MARTES

Verdura 4
Carne
Fruta

Verdura 11
Carne o huevo
Fruta o lácteos

Verdura 18
Carne
Fruta

Arroz 25
Carne
Fruta o lácteos



MIÉRCOLES

Verdura 5
Pescado
Fruta o lácteos



Arroz 19
Pescado
Fruta o lácteos

Verdura 26
Pescado
Fruta o lácteos



JUEVES

Verdura 6
Huevo
Fruta o lácteos

Verdura 13
Pescado
Fruta o lácteos

Verdura 20
Huevo
Fruta o lácteos

Verdura 27
Pescado
Fruta



VIERNES

Arroz 7
Pescado
Fruta o lácteos

Verdura 14
Carne
Fruta

Verdura 21
Carne
Fruta o lácteos

Verdura 28
Carne
Fruta o lácteos



Proyecto Delta

Una pirámide de la alimentación saludable



IMPORTANTE:

Los días que haya de postre algo distinto a fruta natural los alumnos/as podrán cambiarla por ésta.

Se ha dispuesto en el comedor dos termos para que los alumnos/as puedan tomar leche entera o leche con cola cao tras su almuerzo.

Los alumnos/as de infantil tendrán siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje).

A TENER EN CUENTA:

Existe la posibilidad de un **menú alternativo** para aquellos alumnos/as que padezcan algún tipo de **intolerancia o alergia** (Gluten, huevo, lactosa, etc...). Dicha modificación del menú se entregará al alumno/a a diario.

En caso de que existiera algún tipo de alergia o intolerancia a algún alimento, comunicarlo mediante informe o certificación médica en las oficinas de Signo o en la Secretaría del Colegio.

Se recuerda a las familias la necesidad de **entregar de nuevo la inscripción** para el comedor para actualizar nuestro fichero.

