



* Rebozados celíacos con harina de maíz /Apto para celíacos



LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Coliflor con sofrito de ajo y jamón ▶ *Escalope de cerdo con pimientos ▶ Fruta fresca ECO 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ *Sopa de cocido ▶ Garbanzos con espinacas y carne cocida ▶ Fruta fresca 	
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas estofadas con verduras ▶ *Hamburguesa en salsa española ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ *Macarrones con tomate y queso gratinado ▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones ▶ Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada de arroz, quinoa, granada y manzana ▶ Tortilla de patata con salsa de tomate frito ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Judías verdes con patatas ▶ Pechuga de pollo a la plancha con calabacín ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de calabacín ▶ Colas de bacalao en salsa de tomate ▶ Yogur natural
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Borraja con patatas ▶ *Macarrones a la boloñesa ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ *Sopa de fideos ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas ▶ Yogur de sabores 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada templada con patata, huevo, champiñones y espinacas ▶ Marmitako ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias pintas ▶ *Croquetas de jamón con lechuga ▶ Fruta fresca ECO 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de calabaza y mijo ▶ Alubias blancas con pimiento rojo ▶ Fruta fresca
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas con arroz integral ▶ Merluza al horno con salsa de puerro ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Patatas a la riojana ▶ *Albóndigas en salsa con champiñón ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada tropical ▶ Paella de carne ▶ Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias blancas ▶ *Platija rebozada con limón ▶ Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ *Macarrones ECO con tomate ▶ Lomo adobado con lechuga ▶ Fruta fresca

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

Salvo mercado y/o grado de aceptación

Complementando el menú escolar

DESAYUNO

Un desayuno saludable debería estar compuesto por:

- **Un lácteo** (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)
- **Una pieza de fruta** (entera, zumo natural)
- **Un cereal** (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como: aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, mermelada, miel, alimentos que aporten proteínas (huevo, jamón serrano, embutido de pavo...) de manera ocasional.

RECREO

Variar cada día entre **fruta o lácteo o un puñado de frutos secos** (no fritos y sin sal) o un **bocadillo** pequeño.

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.

MERIENDA

- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinas en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.

- **Ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc). Ocasionalmente se pueden tomar alimentos precocinados.

Ejemplo:

Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:

Cereales (arroz o pasta),
féculas (patatas) o
legumbre

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Verduras — Cereales (arroz o pasta)
o féculas (patatas)

Carne — Pescado o huevo

Pescado — Carne magra o huevo, fiambre

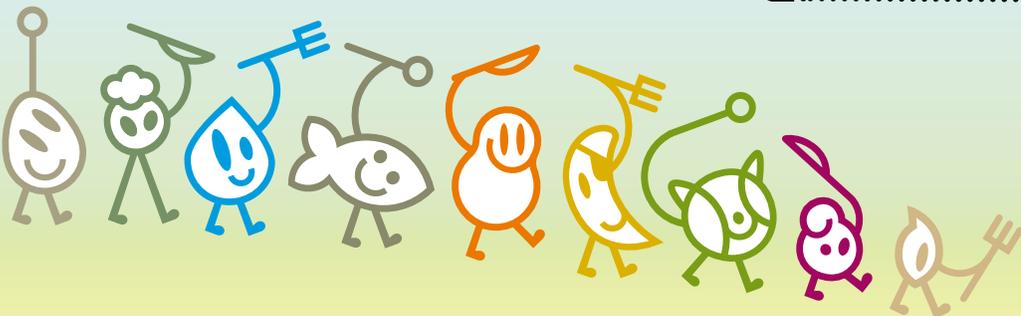
Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta



Certificación ISO 9001:2000
para Cocina Central
Panadero
Edificio comedores
Campus Universitario



COMEDOR
Saludable