



May/ 2021

VEGETARIAN



SAGE COLLEGE MONTHLY MENU

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	3 NO SCHOOL DAY	4 <ul style="list-style-type: none"> COURGETTE CREAM POTATO TORTILLA WITH TOMATO AND EGGPLANT SAUTEED. FRESH FRUIT 	 5 PICNIC <ul style="list-style-type: none"> MACARRONI NAPOLITANA STYLE PORK LOIN FILLET WITH MIXED SALAD (TUNA, CARROT AND CORN) FRESH FRUIT 	6 <ul style="list-style-type: none"> LENTILS JARDINERA STYLE FOGONERO IN SAUCE WITH SAUTÉED GREEN BEANS. FRUIT SALAD 	7 <ul style="list-style-type: none"> VEGETABLE PAELLA VEGETABLE STEW YOGHURT
2	10 <ul style="list-style-type: none"> VEGETABLE SOUP WITH STARS VEGETABLE LASAGNA AND TENDER SPROUT SALAD WITH OLIVES AND BEETS. FRESH FRUIT 	11 <ul style="list-style-type: none"> CARROT CREAM BAKED HAKE FILLET WITH BRAISED VEGETABLES. FRESH FRUIT 	12 <ul style="list-style-type: none"> SOYA STEW WITH POTATOES CABBAGE SALAD FRESH FRUIT 	13 <ul style="list-style-type: none"> WHITE BEAN CREAM BAKED VEGGIE MEAT SKEWERS WITH BAKED POTATO AND SPINACH SALAD FRESH FRUIT 	14 <ul style="list-style-type: none"> PASTA SALAD FRIED FISH WITH NATURAL TOMATO SLICES YOGURT WITH FRUIT
3	17 <ul style="list-style-type: none"> CUBA STYLE RICE FRIED EGG WITH SOYA SAUSAGE AND LETTUCE, CARROT AND ASPARAGUS SALAD. FRESH FRUIT 	18 <ul style="list-style-type: none"> SAUTEED CHICKPEAS WITH VEGETABLES GRILLED STOKER WITH GREEN BEANS. FRESH FRUIT 	19 <ul style="list-style-type: none"> COUSCOUS WITH SAUTEED VEGETABLES AND SEITÁN. FRUIT SALAD 	20 <ul style="list-style-type: none"> VEGETABLE PIE FRENCH FRIES AND MIXED SALAD FRESH FRUIT 	21 <ul style="list-style-type: none"> GAZPACHO SQUID EN SU TINTA WITH WHITE RICE YOGHURT
4	24 <ul style="list-style-type: none"> POTATOES DRESSED WITH ONION, TUNA AND HARD-BOILED EGG VEGGIE MEATBALLS JARDINERA STYLE FRESH FRUIT 	25 <ul style="list-style-type: none"> PUMPKIN CREAM WITH PICATOSTES BAKED HAKE WITH SAUTÉED MUSHROOMS FRESH FRUIT 	26 <ul style="list-style-type: none"> SALMOREJO SCRAMBLED EGGS WITH TOMATO AND MIXED SALAD. FRESH FRUIT 	27 <ul style="list-style-type: none"> LENTILS WITH RICE TUNA EMPANADILLAS WITH SAUTÉED COWLIFLOWER FRESH FRUIT 	28 <ul style="list-style-type: none"> LEEK CREAM STUFFED COURGETTE WITH STEAMED POTATOES FRESH FRUIT
5	31 <ul style="list-style-type: none"> PASTA WITH TOMATO AND CHEESE BLACK BEAN SALAD WITH TOMATO AND ONION FRESH FRUIT 				28



Dinner Menu

If we have had for lunch ...



We can have for dinner...

Cereals, starches or vegetables

Raw vegetables or Cooked vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Meat or boiled egg

Egg

Fish or meat

Fruit

Dairy products or fruit

Dairy products

Fruit



Snack suggestions



ALBARICOQUE



ORTIGA



CEREZA



LECHUGA REINA DE MAYO



NECTARINA



COLMENILLA



ESPÁRRAGO BLANCO FRESCO



CIRUELA



CEBOLLINO



MELÓN GALIA



LICHI



PATATA NUEVA

Menu includes water and bread (whole wheat bread every Tuesday and Thursday). All the necessary changes will be made for students with food allergies. For those allergic to milk, it will be substituted for soy milk, juice or fruit. Bland diets must be notified before 9:30 am. For vegetarian's students we offer an optional menu.

El menú incluye agua y pan integral (Todos los días). La fruta fresca servidas en el menú serán principalmente de temporada. Para aquellos alumnos con alergias se harán las pertinentes modificaciones en las comidas. Para los alérgicos a la leche se sustituirá por leche de soja, zumo o fruta. Las dietas blandas deberán ser notificadas al centro antes de las 9.30h del mismo día. Para alumnos vegetarianos disponemos de un menú opcional.

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y R.D. 126/2015, sobre la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a colectividades, este colegio tiene disponible para su consulta documentación relativa a la presencia de alérgenos de todos nuestros platos que se ofrecen en el menú. Para aquellos padres que quieran consultar la presencia de alérgenos en cualquier plato elaborado en el colegio, solicite información a dirección.

Decálogo saludable (PLAN EVACOLE)

1. **Elegir una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.**
2. **Comer todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana. Incluir en la alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.**
3. **Respetar las horas de comida; recordando que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.**
4. **Moderar el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión**
5. **¡¡Disfrutar de la comida!!!, compartir los tiempos de comida con tu familia y/o amigos. No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos.**
6. **Evitar el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, y si es posible hay que evitarlo. Se debe escoger alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.**
7. **Tomar suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte. Realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.**
8. **Dormir como mínimo 8 horas al día. Ayuda al rendimiento escolar del alumno.**
9. **Reducir el número de horas de aparatos tecnológicos (Tablet, móvil, portátiles....)**
10. **Tener buenas prácticas de higiene (lavarse las manos antes de manipular los alimentos, antes de comer, lavarse los dientes después de comer...)**

