

## Monday

## Tuesday

## Wednesday

## Thursday

## Friday

1

2

3

4

5

4

- VICHYSOISE
- HAKE BASQUE STYLE WITH WHITE RICE
- SEASONAL FRUIT

11

EASTER HOLIDAYS



18

- SAUTÉED GREEN BEANS WITH HAM
- VEGGIE NUGGETS WITH MASHED POTATOES
- SEASONAL FRUIT

25

- LENTILS WITH VEGETABLES
- TEXTURISED SOYA BOLOGNESE CAKE
- SEASONAL FRUIT

5

- LENTILS WITH VEGETABLES
- PASTIES AND CROQUETTES
- SEASONAL FRUIT

12

EASTER HOLIDAYS



19

- COURGETTE CREAM SOUP
- TUNA CANNELLONI WITH BÉCHAMEL SAUCE
- SEASONAL FRUIT

26

- SCRAMBLED EGG AND HAM
- TUNA PIE WITH FRESH TOMATO SLICES
- SEASONAL FRUIT

6

- NEAPOLITAN MACARONI
- FOGONERO A LA ROTEÑA
- YOGHURT

13

EASTER HOLIDAYS



20

- LENTILS WITH BROCCOLI AND APPLE
- BAKED RICE
- SEASONAL FRUIT

27

- BEAN STEW WITH RICE
- VEGGIE MUSTARD SAUSAGES WITH MIXED SALAD
- SEASONAL FRUIT

7

- CHICKPEAS
- NO MEAT WITH VEGETABLE PANACHE
- SEASONAL FRUIT

14

EASTER HOLIDAYS



21

- VEGETABLE SOUP WITH HARD-BOILED EGG
- HAKE BASQUE STYLE WITH PEAS AND BAKER POTATOES
- YOGHURT

28

- MIXED SALAD
- FISH PAELLA
- FRUIT SALAD

1

- SPAGHETTI CARBONARA
- HAKE PANCAKES WITH MIXED SALAD
- NATURAL YOGHURT

**Picnic Day! 8**

- VEGGIE CHEESE BURGER WITH FRIES
- SPECIAL DESSERT



15

EASTER HOLIDAYS



22

Year 8 - Global Perspectives  
**VEGAN MENU**

- PASTA SALAD
- VEGAN PIZZA
- FRUIT SMOOTHIE

29

- CAULIFLOWER AU GRATIN
- CHICKPEA HUMMUS WITH CARROTS AND CHIPS
- NATURAL YOGHURT



# 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/veggie protein**

**Fish or egg**

**Fish**

**Meat or boiled egg**

**Egg**

**Fish or meat/ veggie protein**

**Fruit**

**Dairy products or fruit**

**Dairy products**

**Fruit**



# Snacks suggestions



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...)**