

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2 	3 <ul style="list-style-type: none"> MARAVILLAS SOUP SPANISH OMELETTE WITH NATURAL TOMATO SLICES SEASONAL FRUIT 	4 <ul style="list-style-type: none"> RICE SALAD VEGGIE MUSTARD SAUSAGES SEASONAL FRUIT 	5 <ul style="list-style-type: none"> LENTILS WITH PUMPKIN FRITURA GADITANA WITH MIXED SALAD SEASONAL FRUIT 	6 <ul style="list-style-type: none"> POTATOES DRESSED WITH TUNA AND HARD-BOILED EGGS VEGGIE MEATBALLS JARDINERA STYLE NATURAL YOGHURT
2	9 	10 <ul style="list-style-type: none"> LENTILS WITH RICE HAKE BASQUE STYLE WITH PEAS SEASONAL FRUIT 	11 <ul style="list-style-type: none"> PASTA SALAD TUNA PIE FRUIT SALAD 	12 <ul style="list-style-type: none"> COMPLETE SALAD CHICKPEAS WITH SEAFOOD SEASONAL FRUIT 	13 <ul style="list-style-type: none"> CAULIFLOWER AU GRATIN BATTERED HADDOCK WITH FRIES NATURAL YOGHURT
3	16 <ul style="list-style-type: none"> COMPLETE GAZPACHO CROQUETTES AND PASTIES SEASONAL FRUIT 	17 <ul style="list-style-type: none"> BEAN SALAD GRILLED MAKO SHARK SEASONAL FRUIT 	18 <ul style="list-style-type: none"> NICOISE SALAD FISH PAELLA SEASONAL FRUIT 	19 <ul style="list-style-type: none"> COUSCOUS NO MEAT WITH PEAS AND CARROTS SEASONAL FRUIT 	20 <ul style="list-style-type: none"> LENTILS WITH VEGETABLES HAKE TURKEY WITH MIXED SALAD NATURAL YOGHURT
4	23 <ul style="list-style-type: none"> RUSSIAN SALAD TEXTURISED SOYA WITH MIXUM SALAD SEASONAL FRUIT 	24 <ul style="list-style-type: none"> VEGETABLE CREAM TUNA CANNELLONI WITH BÉCHAMEL SAUCE SEASONAL FRUIT 	25 <ul style="list-style-type: none"> PASTA WITH VEGETABLES RUSSIAN VEGGIE STEAKS WITH TOMATO SEASONAL FRUIT 	26 <ul style="list-style-type: none"> GREEK SALAD FOGONERO'S MARMITAKO FRUIT SALAD 	27 Special Menu  <ul style="list-style-type: none"> CAESAR SALAD FULL VEGGIE BURGER WITH FRIES SPECIAL DESSERT
5	30 <ul style="list-style-type: none"> SAUTÉED GREEN BEANS WITH HAM NO MEAT STRIPS WITH MASHED POTATOES SEASONAL FRUIT 	31 <ul style="list-style-type: none"> LENTILS WITH BROCCOLI AND APPLE EGGS WITH TUNA AND SALAD SEASONAL FRUIT 			



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...)**