

SAGE COLLEGE MONTHLY MENU





Sage College
The British International School of Jerez



February / 2023

* Salad buffet included in the daily menu

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	30 <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH BROCCOLI AND APPLE • GALICIAN PIE • SEASONAL FRUIT 	31 <ul style="list-style-type: none"> • LEEK AND POTATO SOUP • BAKED TURKEY WITH CUSCUS • SEASONAL FRUIT 	1 <ul style="list-style-type: none"> • PASTA WITH PESTO AND VEGETABLES • BASQUE-STYLE ROOSTERFISH • SEASONAL FRUIT 	2 <ul style="list-style-type: none"> • CHICKEN SOUP WITH STARS PASTA • SPANISH OMELETTE WITH TOMATO SLICES • SEASONAL FRUIT 	3 <ul style="list-style-type: none"> • WHITE RICE • VEAL STEW WITH BABY CARROTS • YOGURT
2	6 <ul style="list-style-type: none"> • CHICKPEA STEW WITH VEGETABLES • BATTERED HAKE • SEASONAL FRUIT 	7 <ul style="list-style-type: none"> • VICHISOISE • MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND RICE • SEASONAL FRUIT 	8 <ul style="list-style-type: none"> • POTATOES WITH CUTTLEFISH • SCRAMBLED EGG WITH HAM • SEASONAL FRUIT 	9 <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH PUMPKIN • CHICKEN ANDALUSIAN STYLE • SEASONAL FRUIT 	10 <ul style="list-style-type: none"> • MIXED SALAD WITH TUNA AND EGG • MACARONI WITH CHORIZO • YOGURT
3	13 <ul style="list-style-type: none"> • COURGETTE SOUP • LASAGNE BOLOGNESE • SEASONAL FRUIT 	14  <ul style="list-style-type: none"> • MEXICAN BURRITO WITH SIDES • SPECIAL DESSERT 	15 <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADILLA • LOIN STEAKS WITH GARLIC • SEASONAL FRUIT 	16 <ul style="list-style-type: none"> • BEANS WITH VEGETABLES • SPANISH OMELETTE WITH TOMATO SAUCE • SEASONAL FRUIT 	17 <ul style="list-style-type: none"> • BROCCOLI AU GRATIN • TUNA WITH ONIONS AND FRIES • YOGURT
4	20 <ul style="list-style-type: none"> • RICE WITH VEGETABLES • CHICKEN BREAST WITH HERBS • SEASONAL FRUIT 	21 <ul style="list-style-type: none"> • NEAPOLITAN PASTA • BAKED HAKE WITH POTATOES • SEASONAL FRUIT 	22 <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH VEGETABLES • BAKED TURKEY WITH COUSCOUS • SEASONAL FRUIT 	23 <ul style="list-style-type: none"> • PEAS WITH HAM AND EGG • VEAL GOULASH • YOGURT 	24 <i>Día de Andalucía</i>  <ul style="list-style-type: none"> • PAPAS ALIÑÁS • FRITURA GADITANA • ICE-CREAM



February / 2023

* Salad buffet included in the daily menu

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	30 <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH BROCCOLI AND APPLE • GALICIAN PIE • SEASONAL FRUIT 	31 <ul style="list-style-type: none"> • PORRUPATATA CREAM • BAKED HAKE WITH CUSCUS • SEASONAL FRUIT 	1 <ul style="list-style-type: none"> • PASTA WITH PESTO AND VEGETABLES • BASQUE-STYLE ROOSTERFISH • SEASONAL FRUIT 	2 <ul style="list-style-type: none"> • VEGETABLES SOUP WITH STARS PASTA • SPANISH OMELETTE WITH TOMATO SLICES • SEASONAL FRUIT 	3 <ul style="list-style-type: none"> • WHITE RICE • MUSHROOM STEW WITH BABY CARROTS • YOGURT
2	6 <ul style="list-style-type: none"> • CHICKPEA STEW WITH VEGETABLES • BATTERED HAKE • SEASONAL FRUIT 	7 <ul style="list-style-type: none"> • VICHISOISE • VEGGIE-BALLS WITH TOMATO SAUCE AND RICE • SEASONAL FRUIT 	8 <ul style="list-style-type: none"> • POTATOES WITH CUTTLEFISH • SCRAMBLED EGG • SEASONAL FRUIT 	9 <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH PUMPKIN • HEURA ANDALUSIAN STYLE • SEASONAL FRUIT 	10 <ul style="list-style-type: none"> • MIXED SALAD WITH TUNA AND EGG • MACARONI WITH CHORIZO • YOGURT
3	13 <ul style="list-style-type: none"> • COURGETTE CREAM • TUNA CANNELLONI • SEASONAL FRUIT 	14 <ul style="list-style-type: none"> • MEXICAN BURRITO WITH SIDES • SPECIAL DESSERT 	15 <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADILLA • SAUTÉED RED CABBAGE WITH SULTANAS • SEASONAL FRUIT 	16 <ul style="list-style-type: none"> • BEANS WITH VEGETABLES • SPANISH OMELETTE WITH TOMATO SAUCE • SEASONAL FRUIT 	17 <ul style="list-style-type: none"> • BROCCOLI AU GRATIN • TUNA WITH ONIONS AND FRIES • YOGURT
4	20 <ul style="list-style-type: none"> • RICE WITH VEGETABLES • CHICKPEA SALAD • SEASONAL FRUIT 	21 <ul style="list-style-type: none"> • NEAPOLITAN PASTA • BAKED HAKE WITH POTATOES • SEASONAL FRUIT 	22 <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH VEGETABLES • COUSCOUS • SEASONAL FRUIT 	23 <ul style="list-style-type: none"> • PEAS WITH EGG • TEXTURED SOY GOULASH • YOGURT 	24 <i>Día de Andalucía</i> <ul style="list-style-type: none"> • PAPAS ALIÑAS • FRITURA GADITANA • ICE-CREAM





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 suggestion



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...)