SAGE COLLEGE

MONTHLY MENU

Marzo / 2023

✳ Buffet de ensalada incluido en el menú cada día

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	NO SCHOOL	NO SCHOOL	1 NO SCHOOL	2 • GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS • TORTILLA ESPAÑOLA CON SALSA DE TOMATE • FRUTA DE TEMPORADA	3 • CREMA DE ZANAHORA • POLLO ASADO CON ARROZ PILAF • YOGUR
2	6 • POTAJE ALUBIAS • CROQUETAS Y EMPANADILLAS • FRUTA DE TEMPORADA	7 • VICHISOISE • ALBONDIGAS DE POLLO CON TOMATE Y ARROZ BLANCO • FRUTA DE TEMPORADA	8 • SOPA DE GALETS • REVUELTO DE HUEVO, PATATA Y JAMÓN • FRUTA DE TEMPORADA	9 • LENTEJAS CON CHORIZO DE PAVO • GALLO A LA VASCA • FRUTA DE TEMPORADA	10 • TABULÉ LIBANÉS • ESTOFADO DE TERNERA CON ZANAHORIA BABY • YOGUR
3	13 • POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA • MERLUZA EN SALSA VERDE • FRUTA DE TEMPORADA	14 • PAELLA DE VERDURAS • SALCHICHAS DE PAVO • FRUTA DE TEMPORADA	15 • JUDÍAS VERDES CON TOMATE • FILETES DE LOMO DE CERDO AL AJILLO CON CUSCUS • FRUTA DE TEMPORADA	16 • PAPAS CON CHOCOS • TORTILLA FRANCESA CON RODAJAS DE TOMATE • FRUTA DE TEMPORADA	17 • ENSALADA CÉSAR • ATÚN ENCEBOLLADO CON PATATAS FRITAS • YOGUR
4	20 • POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS • CANELONES DE ATÚN • FRUTA DE TEMPORADA	21 • PASTA NAPOLITANA • PAVO A LA MOSTAZA CON ENSALADA DE COL • FRUTA DE TEMPORADA	22 • CREMA DE CALABACÍN CON QUESITOS • SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA • FRUTA DE TEMPORADA	23 • CALDO DE PUCHERO • CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO CON ARROZ AMARILLO • FRUTA DE TEMPORADA	24 • GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO • BARITAS DE MERLUZA • YOGUR
5	27 • ARROZ 3 DELICIAS • FILETES DE POLLO EMPANADO CON JUDÍAS VERDES • FRUTA DE TEMPORADA	28 • LENTEJAS CON BRÓCOLI Y MANZANA • FRITURA GADITANA • FRUTA DE TEMPORADA	29 • ENSALADA COMPLETA CON ATÚN Y HUEVO • GUISO DE CARNE DE CERDO CON PATATAS • FRUTA DE TEMPORADA	30 • PASTA PESTO • MERLUZA A LA ROTEÑA • FRUTA DE TEMPORADA	31 Special Menu • COLESLAW • PIZZA PEPERONI /PIZZA JAMÓN Y QUESO • POSTRE ESPECIAL

SAGE COLLEGE

MONTHLY MENU

VEGETARIANO

Marzo / 2023

✳ Buffet de ensalada incluido en el menú cada día

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	NO SCHOOL	NO SCHOOL	1 NO SCHOOL	2 • GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS • TORTILLA ESPAÑOLA CON SALSA DE TOMATE • FRUTA	3 • CREMA DE ZANAHORA • MERLUZA AL HORNO CON ARROZ PILAF • YOGUR
2	6 • POTAJE ALUBIAS • CROQUETAS Y EMPANADILLAS • FRUTA DE TEMPORADA	7 • VICHISOISE • ALBONDIGAS VEGETALES CON TOMATE Y ARROZ BLANCO • FRUTA DE TEMPORADA	8 • SOPA DE GALETS • REVUELTO DE HUEVO Y PATATA • FRUTA DE TEMPORADA	9 • LENTEJAS CON VERDURAS • GALLO A LA VASCA • FRUTA DE TEMPORADA	10 • TABULÉ LIBANÉS • ESTOFADO DE SOJA TEXTURIZADA CON ZANAHORIA BABY • YOGUR
3	13 • POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA • MERLUZA EN SALSA VERDE • FRUTA DE TEMPORADA	14 • PAELLA DE VERDURAS • SALCHICHAS VEGETALES • FRUTA DE TEMPORADA	15 • JUDÍAS VERDES CON TOMATE • HEURA AL AJILLO CON CUSCUS • FRUTA DE TEMPORADA	16 • PAPAS CON CHOCOS • TORTILLA FRANCESA CON RODAJAS DE TOMATE • FRUTA DE TEMPORADA	17 • ENSALADA CÉSAR CON TOFU • ATÚN ENCEBOLLADO CON PATATAS FRITAS • YOGUR
4	20 • POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS • CANELONES DE ATÚN • FRUTA DE TEMPORADA	21 • PASTA NAPOLITANA • ENSALADA DE LENTEJAS Y COL • FRUTA DE TEMPORADA	22 • CREMA DE CALABACÍN CON QUESITOS • SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA • FRUTA DE TEMPORADA	23 • CALDO DE VERDURAS • TOMATES RELLENOS CON ARROZ AMARILLO • FRUTA DE TEMPORADA	24 • GUISANTES CON HUEVO • BARITAS DE MERLUZA • YOGUR
5	27 • ARROZ 3 DELICIAS • GARBANZOS GUISADOS CON JUDÍAS VERDES • FRUTA DE TEMPORADA	28 • LENTEJAS CON BRÓCOLI Y MANZANA • FRITURA GADITANA • FRUTA DE TEMPORADA	29 • ENSALADA COMPLETA CON ATÚN Y HUEVO • GUISO DE SOJA TEXTURIZADA CON PATATAS • FRUTA DE TEMPORADA	30 • PASTA PESTO • MERLUZA A LA ROTEÑA • FRUTA DE TEMPORADA	31 *Special Menu* • COLESLAW • PIZZA VEGETAL • POSTRE ESPECIAL

Menú Cena

Si hemos comido ...	Podemos cenar...
Cereales, féculas o legumbres	*Hortalizas crudas o legumbres cocidas*
Verduras	*Pescado o huevo*
Pescado	*Carne magra o huevo*
Carne	*Pescado o carne magra*
Huevo	*Lácteos o fruta*
Fruta	*Lácteos*

Sugerencias de snacks

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...)