

SAGE COLLEGE MONTHLY MENU



Octubre / 2023

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE PUERRO Y PATATA • ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA • FRUTA DE TEMPORADA 	3 <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS AL CURRY • FOGONERO EN SALSA VERDE • FRUTA DE TEMPORADA 	4 <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE ARROZ • POLLO AL CHILINDRÓN • FRUTA DE TEMPORADA 	5 <ul style="list-style-type: none"> • FABADA ASTURIANA • REVUELTO CAMPERO • FRUTA DE TEMPORADA 	6 <ul style="list-style-type: none"> • PASTA PESTO • CALAMARES A LA ROMANA • YOGUR NATURAL
2	9 <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON CHORIZO DE PAVO • CAZÓN A LA ROTEÑA • FRUTA DE TEMPORADA 	10 <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA Y MANZANA • CARRILLADA DE CERDO CON PATATAS AL HORNO • FRUTA DE TEMPORADA 	11 <ul style="list-style-type: none"> • ESPIRALES TRICOLOR NAPOLITANA • MERLUZA REBOZADA CON PIPIRRANA DE TOMATE • ENSALADA DE FRUTAS 	12 No school	13 No school
3	16 <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS • JAMONCITOS DE AVE AL HORNO • FRUTA DE TEMPORADA 	17 <ul style="list-style-type: none"> • TORTILLA DE PATATAS SALSA DE TOMATE • FIDEOS A LA MARINERA • FRUTA DE TEMPORADA 	18 <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON VERDURAS • VARITAS DE MERLUZA • FRUTA DE TEMPORADA 	19 <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA MIXTA COMPLETA • POLLO ESTILO ORIENTAL CON ARROZ • FRUTA DE TEMPORADA 	20 <ul style="list-style-type: none"> • ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS • PIZZA CASERA • YOGUR NATURAL
4	23 <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 3 DELICIAS • SALMON A LA PLANCHA CON GUISANTES • FRUTA DE TEMPORADA 	24 <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON ZANAHORIAS • FILETES DE POLLO EMPANADOS • FRUTA DE TEMPORADA 	25 <ul style="list-style-type: none"> • JUDIAS VERDES AL PIMENTON • MARMITAKO DE ATUN CON ARROZ BLANCO • FRUTA DE TEMPORADA 	26 <ul style="list-style-type: none"> • PASTA BOLOGNESE • LOMO ADOBADO CON BRÓCOLI • FRUTA DE TEMPORADA 	27 <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE VERDURAS • TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN • YOGUR NATURAL
5	30 <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE GARBANZOS • ROTI DE PAVO • FRUTA DE TEMPORADA 	 31 <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA • PERRITO CALIENTE CON PATATAS FRITAS • POSTRE ESPECIAL 			

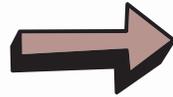


	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE PUERRO Y PATATA • ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS AL CURRY • FOGONERO EN SALSA VERDE • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE ARROZ • CHAMPIÑONES AL CHILINDRÓN • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> • FABADA VEGETAL • HUEVOS REVUELTOS • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • PASTA PESTO • CALAMARES A LA ROMANA • YOGUR NATURAL
2	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS VEGETALES • CAZÓN A LA ROTEÑA • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA Y MANZANA • GARBANZOS GUISADOS CON PATATAS AL HORNO • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> • ESPIRALES TRICOLOR NAPOLITANA • MERLUZA REBOZADA CON PIPIRRANA DE TOMATE • ENSALADA DE FRUTAS 	<p>12</p> <p>No school</p>	
3	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS • LASAÑA VEGETAL • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> • TORTILLA DE PATATAS SALSA DE TOMATE • FIDEOS A LA MARINERA • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON VERDURAS • VARITAS DE MERLUZA • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA MIXTA COMPLETA • SOJA ESTILO ORIENTAL CON ARROZ • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> • ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS • PIZZA CASERA • YOGUR NATURAL
4	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 3 DELICIAS • SALMON A LA PLANCHA CON GUISANTES • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON ZANAHORIAS • BARITAS DE QUESO EMPANADO • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • JUDIAS VERDES AL PIMENTON • MARMITAKO DE ATUN CON ARROZ BLANCO • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> • PASTA BOLOGNESE VEGETAL • HEURA CON CUSCUS • FRUTA DE TEMPORADA 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE VERDURAS • TORTILLA FRANCESA • YOGUR NATURAL
5	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE GARBANZOS • MERLUZA AL HORNO CON PISTO • FRUTA DE TEMPORADA 	<p> 31</p> <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA • PERRITO CALIENTE VEGETAL CON PATATAS FRITAS • 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

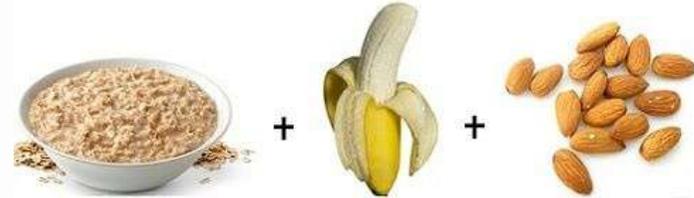
Lácteos o fruta

Fruta

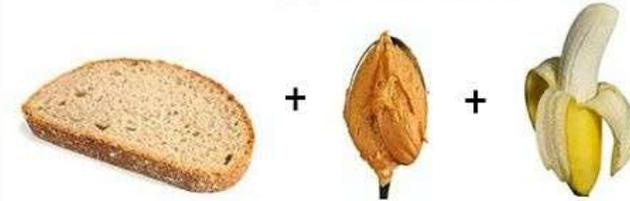
Lácteos



Sugerencias de snacks



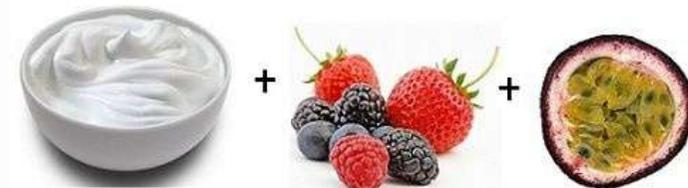
Oatmeal with banana and almonds



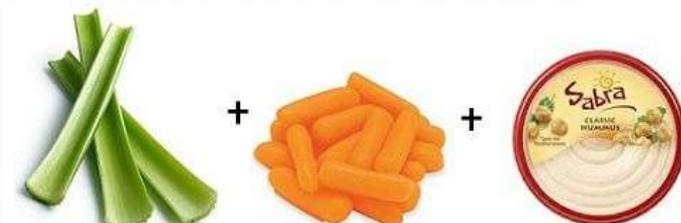
Whole wheat toast with peanut butter and banana slices



Mozzarella light with (a) tomato(es) and basil



Plain non-fat yoghurt with berries and passionfruit



Celery sticks and baby carrots with hummus



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...)